

Vincent Klein

LE DICO VERT
dictionnaire vert

De bonnes

raisons

POUR VIVRE

AU NATUREL,

au plus proche

de la nature.

AUTOPUBLISH inself

SOMMAIRE

Introduction : page 3

ABECEDAIRE du BIO : page 15

Les Simples : page 113

*Abécédaire pratique des maux
traités aux huiles essentielles : page 123*

Le langage vert des fleurs et des plantes : 137

DOSSIER ENVIRONNEMENT : page 151

HABITAT ECOLOGIQUE ET MILIEU NATUREL

Géobiologie et Eléments-Principes

Les trucs de ma Grand-Mère

Géomancie

AUTRES DOSSIERS : page 208

Couleurs et chronothérapie

ODE A LA NATURE : page 212

(Texte d'Alain Souchon : „Pardon“)

BIOGRAPHIE : page 215

Ambiance Zen

Quelques adresses Web

INTRODUCTION

"Les Nations ne subsistent que tant que les terres restent fertiles" (H.C.Wallace)

Synthèse des règnes du Vivant

Notre monde est un espace naturel où la faune et la flore s'épanouissent, disparaissent, muent, reviennent sous maintes formes.. Nous évoluons dans ce biotope. J'ai voulu faire une synthèse de la merveille qui est sous nos yeux, là, à chaque instant, dès que nous mettons le nez dedans..

Pourquoi un énième ouvrage sur les produits naturels ?

Parce que les gens qui le lisent (une trentaine d'ouvrages à mon actif) savent que j'ai une façon différente de traiter l'info.. Moins académique que beaucoup, parfois plus complet (selon les sujets traités..) Avec également une dimension spirituelle dans la façon d'appréhender le sujet, sans étiquette car je ne prêche pour aucune paroisse. Je fais simplement référence à l'emploi que faisaient déjà les peuples anciens des produits bio, même si on ne leur attribuait pas

encore de label vert et ce, indépendamment de leur appartenance ou pas à des traditions séculaires, des fraternités, des sectes, des religions ou des partis politique.. Ce qui m'intéresse, c'est le fond et non pas la forme que revêt l'information. Je cite aussi les produits psychotropes, drogues de transe et je fais un inventaire détaillé des Simples, ce que nombre d'éditeurs censurent d'office car ce n'est pas „politiquement correct..“ Moi, je m'autopublie et par conséquent, je fais à peu près ce que je veux, dans la limite de la légalité admise, bien entendu.. Le but n'est pas de faire n'importe quoi mais.. d'informer sans entraves, autant que possible.. !

Pourquoi conseiller des produits bio, lesquels sont souvent plus chers que les produits courants ?

Parce que l'heure est hélas aux pollutions en tout genre. Or, les adeptes du Bio le refusent et ils sont de plus en plus nombreux. Vivre Bio est devenu LE critère de qualité par excellence ! C'est aussi devenu LA valeur montante, marchande, forcément puisque les acheteurs existent et grandissent dans ce nouveau secteur économique.. Il n'existe désormais plus un seul magasin sans un rayon Bio, diététique, naturopathe.. C'est dire à quel point les consommateurs se sont tournés vers des

produits plus sains, quitte à les payer 10 à 15 % plus chers que les autres.. Forcément car ils sont encore plus chers à fabriquer ou à conditionner que les autres.. Mais la qualité de ce qu'on ingère est à ce prix et ce qu'on fait pénétrer dans notre peau est désormais important, vital même à l'heure où les cancers se multiplient, beaucoup étant dus aux pollutions qui touchent jusqu'à nos assiettes ou nos produits d'entretien courant. Le consommateur veut désormais une alimentation labellisée, des cosmétiques Bio, une vraie hygiène de vie garantie sans pesticides ni produits chimiques nocifs.. On voudrait que tout soit au top. La santé est devenue une affaire personnelle que l'on gère de plus en plus soi-même, sans passer par le médecin ou le pharmacien ; en accord avec l'éventail de choix que nous offre la panoplie du paramédical, appuyée par les Professionnels de Santé avertis. Nos maux sérieux auront toujours besoin de moyens plus radicaux, d'interventions opératoires, médicamenteuses ou autre.. A chacun son rôle.. Ce livre ne propose pas de panacée universelle car il n'en existe pas. Il propose l'alternative séculaire : vivre dans le „*Natural World*“, dans le monde du Naturel, dans la vraie vie..

Une efficacité inoffensive ?

On ne risque rien, sauf si on fait n'importe quoi. Il

ne sagit pas d'exagérer mais de prendre pile la dose prescrite et précisément. Beaucoup d'erreurs ou de problèmes ne viennent pas de la soit-disante toxicité des plantes mais d'une automédication abusive, anarchique.. Ce qui, à terme, amène effectivement une saturation des effets de la ou les plantes incriminées. On s'en rend surtout compte à propos des Simples, des drogues psychotropes et des poisons. L'arsenic, par exemple est connu comme étant un poison violent mais n'oublie qu'il est aussi curatif. C'est un exemple. Il en existe d'autres : la digitale, le qat, la feuille de coca, etc.. En pharmacie, c'est idem. Le GHB ou drogue des violeurs est un anesthésique utilisé dans les hopitaux.. Détourné de son utilisation, il permet à des salauds de violer des femmes qui ne peuvent pas résister et qui en oublient même l'épisode, par la suite. Le produit ne laisse quasiment aucune trace biologique.. La médecine médico-légale connaît beaucoup de produits qui agissent efficacement puis s'estompent en quasi-totalité ou en totalité dans l'organisme, même après la mort de celui-ci. Ce serait le cas du Pentobarbital, utilisé pour l'euthanasie volontaire en Suisse et dans d'autres pays qui l'autorisent. Pas en France, où la mort assistée reste très réglementée. A tort ou à raison, d'ailleurs mais là n'est pas le propos..

Quels sont les principes actifs dans les plantes dites Bio ?

Les extraits actifs dits biologiques ou Bio ne viennent pas de la Pétrochimie comme dans nombre de médicaments homologués. Même si ces derniers sont testés longtemps avant, les risques allergiques sur le long terme sont mal connus. La preuve par exemple avec certains coupe-faim retirés de la vente car cancérogènes. L'amiante est un autre exemple, qui touche l'Habitat, cette fois. L'expérimentation de nombreux produits a pourtant fait ses preuves depuis l'Antiquité mais on les a relégué aux antiquités ! De plus, les effets ne touchent pas toutes les catégories de populations de la même façon, chaque peuple ayant une sensibilité métabolique différente, en fonction de son biotope. Certaines ethnies du monde sont nettement plus résistantes que d'autres. Il est d'ailleurs reconnu que le métissage renforce le système immunitaire et des catégories entières de personnes auront des réactions métaboliques différentes ou retardées par rapport à d'autres qui sont plus fragiles. Je ne parle pas de races mais d'ethnies car il n'en existe qu'une : la race humaine. Il faut tout de même tenir compte de singularités notables entre les groupements humains appartenant à des contrées différentes. Lorsque les conquistadors espagnols arrivèrent dans les Andes, ils décimèrent des peuples précolombiens plus vite avec leurs maladies importées qu'avec leurs seules armes. C'est un exemple flagrant de guerre bactériologique avant l'heure .. !

Notons aussi que tous les produits prétendument actifs de la chimie ne le sont pas. Nombre de médocs actuels sont des placebo, c'est à dire des leurres. Les patients guérissent parce qu'ils y croient, c'est un effet de suggestion induite.. Ce mensonge thérapeutique est tout aussi courant en homéopathie. Ceci évite pour une grande part le danger inhérent à la prise de médicaments puissants et dont on sait que les effets secondaires sont certains, néfastes à long terme quoique indispensables aux patients. Les hypotenseurs par exemple.. Ils réduisent le risque d'infarctus ou d'attaques cérébrales (A.V.C) mais génèrent en 20 ans des pathologies induites, parfois tout aussi graves, hélas. De même que certains vaccins contre les hépatites génèrent une sclérose en plaques.. Bien entendu, celà est contesté par des médecins, même si ce sont d'autres médecins ou des chercheurs qui le prétendent initialement ! Tout celà restent relativement récents dans l'expérimentation ; il y a parfois moins de 20 ans de recul pour connaître les effets à long terme d'un médicament. Sans oublier que la réactivité de chacun est variable, tant du fait de son patrimoine génétique plus ou moins fort ou résistant que du fait de son mode alimentaire bon ou nocif.. Divers facteurs non répertoriés jouent les inconnus.. Quelques décennies plus tard, on se pose des questions.. La mise sur le marché de produits parapharmaceutiques nouveaux est parfois même trop rapide et quoiqu'en disent les lobbies

qui sont derrière. Le fameux principe de précaution en souffre.. Certains produits provoquent même des mutations, homonales par exemple. On le sait 20 ou 30 ans plus tard.. Revenons sur une info peu connue, tant elle est acceptée par les patients : les médicaments contre l'hypertension : ils finissent parfois par générer dans l'organisme qui les reçoit depuis des années une carence avérée en potassium. Il faut alors combler ce manque en ingérant du potassium en plus du traitement qu'il vaut mieux ne pas arrêter à cause du risque d'AVC ou de crise cardiaque.. On soigne et on déglingue en même temps le malade.. ! Nos médecines hallopathiques conventionnelles en Occident, elles traitent plus d'effets que de causes. Elles amènent un arsenal de molécules chimiques dans le corps, dont on ignore la totalité des effets induits. Un médecin occidental veut passer aux médecines douces, dites de substitution. L'Ordre des Médecins risque de le voir d'un très mauvais oeil car il veille au grain et peut même le sanctionner.. J'en connaissais un qui faisait dans la thérapie gazeuse en plus de sa médecine généraliste. Il a fini par se faire radier de l'Ordre des médecins suite à des plaintes de patients influencés par des confrères opposés à ses pratiques. Il s'est finalement reconverti dans.. l'Ontologie. L'acupuncture, quant à elle, a mis des années avant d'être enfin reconnue et acceptée par la Sécurité sociale qui en rembourse désormais les soins. L'acupuncture est une pratique millénariste et efficace de la

Médecine Chinoise et celà, depuis 5000 ans ! Vous avez un diabète rare ? Et bien.. allez au Tibet ! Il est traité là-bas, mais pas ici en Occident où il est quasi-ignoré ou en tous les cas fort méconnu. En Occident, on traite tous les diabètes de la même façon. On nommera ensuite celà : erreur de diagnostic. Evidemment, reconnaissons qu'il est parfois difficile de faire un bon diagnostic. Des émissions télévisées du type médical, par exemple „Docteur House“ le mettent en exergue. Un même mal peut avoir des tas de symptômes différents. Il y a tant de pathologies qui se ressemblent qu'il faut parfois jouer les détectives pour découvrir quel est le problème de fond du patient ! Voilà pourquoi je préfère les produits bio ! Ils respectent mieux le principe de précaution et comprennent moins d'ingrédients considérés comme douteux ou polémiques. Par exemple : pas ou peu d'organismes génétiquement modifiés dans le Bio. Les ingrédients actifs ne nécessitent pas de produits dits de remplissage ou d'adjuvants qui n'ont d'autre effet que de donner du volume, ce qui est un leurre ! Celà me fait penser à ces tranches de jambon bon-marché mais gorgées d'eau et vendues au poids. Les vrais produits sont naturels et ne contiennent pas d'ingrédients inutiles tels que colorants, parfums synthétiques, agents de texture qui embellissent faussement l'aspect du produit. Parfois les aliments sont si dénaturés qu'ils faut leur redonner du goût, des couleurs et une consistance, artificiellement.. C'est lamentable et

honteux ! Le Bio, que ce soit dans la nourriture ou les cosmétiques, il contient davantage de produits actifs. Pour les cosmétiques, la base ou excipient est souvent faite avec des huiles essentielles ou des hydrolats végétaux dits de 1ère pression à froid, ce qui apportent tous les bienfaits du naturel.. Tout comme c'est le cas d'une huile d'olive de première pression à froid, par exemple ! Pas de tests sur des cobayes animaux, car le label Bio a une éthique et de la mémoire : elle se base sur le savoir des Anciens, nos prédecesseurs. La cosmétologie bio ne contient pas d'ingrédients animaux, sauf erreur.. Donc, il n'y a pas de vivisection ou autre horreur du genre, pratiquées sur les bêtes, pour tester des produits.. Par dessus le marché, l'expérimentation animale est excessive car elle génère aussi du gaspillage, outre la cruauté..

Les produits Bio sont-ils économiques ?

Ils le sont car ils sont à usages multiples, additionnels. Ils paraissent plus chers à l'achat mais sont nettement plus concentrés. Le conditionnement est Bio, lui aussi ! Le ciblage est plus précis ; par exemple quant au type de PH d'un produit : il diffère selon la peau de chacun. Biodégradables, ils respectent la Nature avant, pendant et après leur utilisation (l'emballage aussi..) La pub d'information est souvent moins coûteuse car la qualité incite le

consommateur à revenir. Le consommateur fait un rapide calcul. Il se rend compte que le produit bio dure plus longtemps.. Pas de Top Model pour en vanter les mérites, pas de matraquage publicitaire : l'industrie du Bio est contre ces pratiques qui obligent à augmenter le prix des produits. La mise en phase avec la Nature est plus évidente quand on a essayé le Bio : certaines odeurs de shampoings industrielles et de cosmétiques n'ont rien d'agréables, comparés à une odeur de fleur dont on retrouve de vrais extraits dans un produit bio. Le touché est différent : les bons produits sont plus onctueux, veloutés, ils ont de la texture. Evidemment, il y a des aigrefins qui s'invitent parfois à la fête ; par exemple des fabricants se disant bio mais ne mettant que des extraits infinitésimaux de bio (d'Aloe Vera par exemple) dans leurs produits.. Alors, cherchez le Label attestant que c'est un vrai produit 100 % Bio !!! Joignez le plaisir à votre santé ! Il n'y a rien de tel pour se sentir au mieux. Un produit sain sera toujours respectueux de l'environnement. Il sera inoffensif, ne comprenant pas ou peu d'ingrédients issus de la pétrochimie, pas de matières animales, pas de colorants artificiels, pas d'arôme ou de parfum de synthèse, pas de paraben, pas d'emballages excessifs, inutiles et encombrants.. On croyais en avoir pour son argent mais en vérité on remplissait sa poubelle. Et comme la marchandise est rarement respectueuse de la biodégradabilité naturelle, elle souillait la Nature, en plus.. ! C'est un peu

comme si on marchait dans nos propres détritrus avec des bottes, en refusant de les voir.. Tôt ou tard tous ces déchets s'amoncellent et on se plaint alors de devoir payer un service de recyclage qui coûte de plus en plus cher. Nos pollutions sont devenues un problème socio-économique.. Et ne croyez pas que vous êtes exemptés à ce sujet, si vous ne payez pas d'impôts, car c'est l'ensemble du système social qui se réorganise sans cesse et fini par piocher là où il peut. Résultat ? Baisse de vos allocations, baisse de votre train de vie général, taxes pour les gens qui ne trient pas leurs déchets, opprobre et dénonciations de voisins, etc.. De nos jours, tout le monde finit par se sentir concernés, peu ou prou. Forcément puisqu'on est en train de scier la branche sur laquelle on est assis, nous tous ! Il n' y a plus un seul océan pur.. Moi, je ne trouve plus une seule boîte de foie de morue fumée exempte de tâches noires, même pas dans les marques les plus chères.. Il y a 30 ans, toutes étaient d'une belle couleur nette et sans aucune noirceur dedans ! De même qu'on ne trouve plus une seule écrevisse dans les rivières de France.. Les nouvelles générations ignorent tout ce qu'on a perdu en seulement quelques décennies..

La qualité des produits est-elle la meilleure garantie ?

Imaginez ce que votre peau absorbe lorsque vous employez des produits malsains qui la

pénètre en profondeur ! Mieux vaut donc lui imposer de la qualité, de préférence celle de produits certifiés Bio ou 100 % Naturel. N'oubliez pas de mémoriser le contenu, de le palper, de le sentir pour voir sa tenue de route ! Vérifier que ce n'est pas un artefact mensonger, un peuso-label créé par un fabricant pour donner une aura de bonne réputation à son produit, lequel ne contient parfois que 1 % du produit vanté.. C'est souvent le cas pour une ribambelle de produits. Une émission télévisée a mis le doigt sur ce type d'excès.

Faut-il consulter un dictionnaire du Bio pour être bien servi ?

Pour les gens qui ont Internet, Leclerc propose *bienchoisirsonbio.com* ou une adresse du même genre : un site qui recense les détaillants les moins chers en la matière. Bien évidemment, il est situé dedans ! Lire des dictionnaires ? Oui, mais.. : trop de détails techniques : on risque d'avoir mal au crâne.. ! Pour ma part, j'ai pensé qu'un abécédaire fera l'affaire..

ABECEDAIRE du BIO

Abécédaire

Algues : elles sont riches en vitamines, en minéraux et surtout : certaines variétés sont savoureuses, ce qui les amènent tout naturellement à figurer à nos menus, comme c'est déjà le cas en Asie et dans d'autres contrées du monde. Une cinquantaine de variétés sont agréables à consommer cultivées ou cueillies en mer, elles ont un goût iodé, voire de champignons, vaguement caramélisé, d'herbes ou de coquillages (ceux avec lesquels elles étaient en contact...) On peut les saupoudrer sur une salade, les disposer en papillote avec un poisson cuit, avec un tartare ou mis en friture comme apéritifs, elles sont alors craquantes comme des schips !

Composition: Pauvres en calories, riches en glucides, les algues rouges sont très pourvus en protéines, tandis que l'algue bleue des Andes ou la spiruline, en contiennent jusqu'à 70% ! Elles contiennent beaucoup de fibres, ce qui est bon pour le transit. Les algues brunes et rouges sont

surtout riches en minéraux. Toutes sont gorgées d'iode, de calcium, de magnésium, de potassium, de phosphore, de fer, de zinc, de cuivre, de sélénium, c'est à dire tous les oligo-éléments qu'il faut au corps humain. Ce sont les seuls végétaux à contenir de la vitamine B12 (essentielle au bon métabolisme des tissus nerveux), ce qui est plus que recommandé lors d'un régime végétarien (lequel entraîne souvent des carences en nutriments..) Les algues brunes sont riches en vitamines C et E, tandis que les algues rouges contiennent de la provitamine A. Les algues vertes sont riches en vitamine C pour lutter contre la fatigue et les infections.

Propriétés : Les algues sont très énergisantes ; elles facilitent aussi l'élimination métabolique et sont un excellent coupe-faim (tout comme l'est le thé vert, par exemple..) Recommandées aux femmes enceintes allaitantes et aux personnes âgées, aux enfants (teneur élevée en calcium), certaines algues sont même considérées en Asie comme une panacée : le kombu par exemple (au même titre que le Kombutcha qui lui est un champignon..) On dit qu'elles aident à lutter contre l'hypertension, la constipation, l'hyperthyroïdie, les tumeurs.. Elles sont aussi antibactériennes et vermifuges.

Utilisation : fraîches, il faut bien les laver pour en enlever le sable et les impuretés de la mer. Il

en existe des séchées, en sachets, qu'il suffit de réhydrater 10 minutes dans de l'eau tiède avant utilisation, crues ou cuites. On peut les acheter et les conservées dans de la saumure mais il faut bien les rincer ensuite et les laisser tremper pour leur faire dégorger le trop plein de sel.. Certaines cuisines les entrent dans la composition des pâtes (à la spiruline) ou dans les purées à tartiner (le fameux tartare d'algues), en font du paté végétal mais on les trouve plus communément en fines herbes, sous forme de paillettes ou saupoudrées sur une salade verte etc.. Des algues fines dans un court-bouillon donne un parfum et apporte beaucoup d'éléments nutritifs. Les chips de kombu ou les morceaux de feuille de nori grillé servent d'apéritif.

Quelques variétés d'algues

Laitue de mer : sorte de feuille verte qui ressemble à une salade. Du plus bel effet avec de la salade, justement..

Kombu (riche en nutriments) : sorte de lanières marronnes, épaisses, qui accommode soupes et bouillons. Composante de base du dashi : un bouillon japonais traditionnel. Le kombu se cuit avec des céréales à grosses fibres, du riz complet par exemple. Frit, le Kombu est un

bâtonnet craquant pour l'apéritif et accompagnement soupes et poissons...

Haricot de mer : sorte de tagliatelles brunes vertes. Iodée, sucrée, c'est l'algue la plus facile à adopter. Froide, en salade ou chaude, à la poêle : pour accompagner un repas « marin », par exemple..

Wakamé : elle parfume soupes, bouillons, attendrit les végétaux cuits avec cette algues : céréales, légumineuses. Peut être mangée crue et en salade, cuite..

Dulse (riche en fer) : algue rouge-violette, sa saveur douce- iodée se marie bien avec les crudités. On peut la cuire avec une quiche, une omelettes, une soupe, du poisson..

Nori (Riche en vitamine A) : algue violette et parfumée, elle se cultive essentiellement au Japon et on la trouve sous forme de feuilles servant à enrouler les sushis. Les nipons les grillent puis les émiettent dans la salade, la soupe, avec du tofu ou sur des légumes.

Hijiki (riche en calcium, fer et potassium):

brindilles brunes qui gonflent de cinq fois leur volume quand elles sont réhydratées dans une cuisson à la vapeur (20 minutes..) Goût prononcé. Sautées avec des légumes ou mijotées.

Spiruline : algues minuscules qui poussent dans des lacs du Mexique, des Andes, du Tchad. Elles existent depuis trois milliards d'années et elles ont une grande valeur nutritive. Incorporées dans des pâtes, leur couleur (bleu-vert à l'origine) donne un teint sombre aux plats. On en trouve aussi en comprimés, en capsules. Exceptionnel : elle renferme de l'acide gamma-linoléique, lequel est uniquement présent dans le lait maternel.. ! C'est une algue très revitalisante...

Alicaments : voir sous : *Compléments alimentaires* : tous les aliments sont des médicaments en cela qu'ils contiennent des éléments nutritifs, d'où le terme Alicament (aliment-médicament) mais il est certain que ceux qui ont le plus d'efficacité sur un plan thérapeutique sont référencés et catalogués comme tels.

Aloe vera : c'est une plante originaire de l'Afrique du Nord, des îles Canaries, du Cap Vert

et de l'Arabie. Cette plante vivace était déjà connue dès la lointaine Antiquité, tant en Mésopotamie que dans l'Ancienne Egypte et dans la Grèce antique. Plus récemment, Espagnols et Portugais l'auraient apporté des Amériques. On reconnaît l'Aloe Vera à ses feuilles épineuses. La plante peut atteindre jusqu'à 60 cm de haut. Ses fleurs sont jaunes ou orangées et disposées en épis. L'Aloe Vera est considérée comme une panacée en cela qu'elle a d'innombrables vertus, notamment purifiantes ou dépolluantes. En cosmétologie aussi, où elle est connue depuis plus de 5000 ans, jadis : par les guérisseurs. L'industrie du cosmétique et de la parapharmacie met en avant le traitement de la peau ; en effet, cette plante stimule la production du collagène, traite bien les brûlures en réduisant les inflammations, active même la cicatrisation, au même titre que le baume au calendula. Toutes ces actions conjuguées en font un anti-vieillessement de la peau. Utilisation culinaire La pulpe elle, est comestible, outre ses propriétés antibactériennes et antifongiques. Riche en protéines, en vitamines, l'Aloe Vera entre même dans la composition de yoghourts, de desserts divers et de boissons. Par contre, une consommation excessive est déconseillée, comme en toute chose d'ailleurs, notamment à cause de l'aloïne qui compose cette plante. Par voie orale : à consommer avec modération !

Argiles : de couleur grise (ou sinon ocre à l'état naturel), celle utilisée en cosmétologie est plutôt verte, rose ou blanche.. C'est de la terre, une solution 100% naturelle donc et elle sert pour faire des soins tout en douceur, notamment pour soigner les peaux grasses, sensibles, acnéiques.. Elle existe aussi sous la dénomination de rhassoul, rassoul ou ghassoul en Afrique du Nord et dans tout l'Orient. Son efficacité est telle qu'on l'utilise systématiquement pour donner une douceur et un éclat incomparable aux peaux qui s'y prêtent. Généralement utilisée en masque pour le visage, en enveloppement du cuir chevelu sous la forme d'un shampoing, le rhassoul est cette argile saponifère qui respecte bien la peau (même les plus sensibles). Tout comme le fera le Henné avec les cheveux !

Masque à l'argile : mode d'emploi

Versez 1 à 3 cuillères à soupe de rhassoul dans une coupelle et une cuillerée à soupe d'eau (de préférence de l'eau florale que vous sélectionnerez selon votre type de peaux (voir sous « Eaux florales et hydrolats ») L'eau de source complètera au mieux le mélange qui doit devenir une pâte onctueuse sous vos doigts. Etendez-en une couche fine sur le visage à masquer ainsi, évitant toutefois le contact direct avec les yeux.

Laissez reposer dix minutes puis rincez à l'eau. Ne laissez pas sécher l'argile sur votre peau, hydratez-la simplement avec ces éléments nutritifs.. !

Accessoires biodégradables : au titre du „Tout au naturel“, l'hérésie constituerait en l'emploi d'accessoires synthétiques, comme le plastique ou les composés issus de la pétrochimie. Le substitue existe : pierre de lave volcanique, éponge végétale, sisal, etc..

Arômes, aromates, aromathérapie (extrait de texte, issu de mon livre « L'Habitat écologique » sur Lulu.com, traitant d'écologie mais aussi de naturopathie, .. Parution 2008)

Quelques plantes, épices et aromates d'usage courant

« Parce que les sens du goût et de l'odorat sont apparentés l'un à l'autre, chacun pourvoit en quelque sorte au plaisir de l'autre, et l'homme peut aussi découvrir les parfums tant par ce qui plaît au goût que par ce qui plaît à l'odorat. »

(Théophraste)

Grecs et premiers chinois se soignaient avec des plantes et des épices pour parer aux épidémies alors qu'en Europe, on en était encore à la taille du silex pour faire la pointe des flèches.. Ce livre ne va pas traiter à fond de la médecine par les plantes ou par les minéraux car là n'est pas le but de cet ouvrage consacré à la maison et aux énergies ambiantes qui la compose. Ceci dit, voici des plantes que vous pouvez cultiver dans votre jardin et qui agrémenteront vos plats et votre maison (ornements), tout en vous donnant la santé et le confort « vert » d'un habitat sain. Il est plus aisé d'acheter des plantes que de les faire pousser chez soi mais les deux sont possibles. Vous trouverez facilement des graines dans les herboristeries ou sinon : en passant par Internet. Les plantes fraîches ont l'avantage de conserver toutes leurs vertus, ce qui n'est pas forcément le cas de celles qui sont séchées, lyophilisées, surgelées ou conservées dans l'huile ou le vinaigre. La thérapie par les herbes et les aromates, plus communément appelée aromathérapie, se sert du nez et de la langue pour toucher l'esprit, ravir les sens et agir directement sur les muqueuses olfactives et celles de la bouche. Il y a ce qu'on hume et il y a ce qu'on goûte ; les deux donnent du réconfort et du plaisir.. On oublie souvent de dire qu'il y a aussi ce qu'on voit.. Or, le plaisir des yeux qui admirent, par exemple, les couleurs des fleurs est une thérapie en soi, de nature visuelle ! Celle-ci participe au ravissement de l'âme et

aide d'autant plus à la guérison qu'elle rétablit un équilibre harmonieux dans le corps !

Les plantes sont les premiers médecins et les huiles essentielles en font partie. Elles renferment des principes végétaux actifs. Idem des teintures végétales, des distillats, quoique ces derniers agissent sur un autre plan de l'être : plus subtil. L'énergie des plantes est mieux concentrée dans les huiles essentielles que les teintures et celles-ci le sont mieux que dans les plantes desséchées ou en poudre. Ce n'est pas vrai pour toutes les herbes car le thé vert, par exemple, renferme des éléments propres à dynamiser l'énergie interne de l'individu alors que ses principes actifs sont largement diminués par la dessiccation, voire par la fermentation pour les thés noirs. Déjà connues des alchimistes du Moyen-Age (ce qui leur valut maille à découdre avec le clergé qui comptait garder le monopole des herbes pour son propre commerce avec les âmes), les plantes les plus fréquemment utilisées par le passé l'étaient sous forme de pilules, de perles, de gouttes, de dilutions alcoolisées (à ingérer), d'huiles essentielles (pour le massage parfumé ou en inhalation)

Voici les principales, toujours utilisées de nos jours : l'anis vert (antispasmodique, stomachique et carminative), le basilic (tonique et antispasmodique), la camomille romaine (antispasmodique, antalgique, sédative) le carvi

(tonique, vermifuge, anti-spasmodique), la coriandre (carminative, stomachique), l'estragon (anti-cancéreux naturel, comme l'if et la pervenche), la marjolaine (pour éclaircir la voix), la menthe poivrée (tonique, rafraîchissante), l'oignon (tonifiant) On dit que les ouvriers égyptiens mangeaient de l'oignon cru avant de pousser et de hisser les énormes blocs de pierre qui leurs servaient à faire les pyramides, ce qui ajouté à la force du groupe et des techniques employées rendait la tâche moins pénible. La coriandre se retrouvait jadis dans l'eau de vie, sans le sirop de séné, dans l'eau de mélisse et même dans l'eau de toilettes des Carmes fabriquée par les Carmélites du XVIIe siècle. On connaît les liqueurs d'absinthe, d'armoise, de gentiane, les vinaigres aromatisés à l'estragon, à l'échalote au thym... Autant de remèdes !

Les vins du Moyen-Age étaient aromatisés d'aromates et de parfums divers, notamment à la rose, à la violette, au safran (qu'on jetait dans le moût), à la cardamome. Venise avait alors le monopole du commerce des aromates en provenance d'Afrique et d'Orient. Ces vins aromatisés ont donné le Cinzano, le Martini et d'autres.. Les vins contenant des herbes aromatiques existaient déjà en Grèce antique : hippocrate en buvait. Le vin dit hippocratique contenait de l'absinthe et des fleurs de dictame en provenance de la Crête. Caton Plinie et Dioscoride ont proposé des recettes de vin médicinal. Bières et hydromel (vin de miel

fermenté, de dattes et de sèves végétales) contenaient également des plantes médicinales. Les plantes ont toujours été l'or vert des peuples !

Résumé

Les modes de guérison par les plantes touchent tous nos sens, notamment l'aromathérapie qui ravit l'odorat et va au plus subtil en nous. Les huiles essentielles de plantes et d'épices contiennent beaucoup d'énergie végétale. Les teintures également. Viennent ensuite les végétaux déshydratés comme le thé vert et les plantes d'usage courant en herboristerie.. Les Anciens utilisaient cet or vert pour se soigner dès la plus lointaine Antiquité.

Baume, crèmes et laits hydratants :

baumes, crèmes, laits 100 % naturels, sans colorant ni conservateur chimique.

Baume du Tigre ou Tiger Balm (composition : camphre, menthe et menthe poivrée, eucalyptus, huiles de plantes diverses, onguent.. La composition varie un peu selon les fabricants..) Ses propriétés ayurvédiques uniques font du baume du tigre une des pommades les plus étonnantes qui soient ! Elle est blanche,

légèrement translucide et sent fort les produits qui la composent comme l'eucalyptus, la menthe, le camphre.. Elle s'applique sur la peau pour soulager les douleurs musculaires mais aussi les piqûres d'insectes, l'eczéma, la chaleur (effet rafraîchissant) ou encore les maux de tête (en mettre sur les tempes, la nuque) C'est même une aide à la relaxation et à la méditation car ce baume stimule aussi la perception subtile. Ce produit est à base d'huiles essentielles et végétales. A ne pas confondre avec la fiole d'huile vendu en pharmacie et qui n'a d'ailleurs rien d'un baume et pue la menthe en excès (avis perso). Le célèbre baume du tigre d'origine asiatique dilate les capillaires et active la circulation sanguine. Par grande chaleur, une petite noix de baume étalée entre les paumes des deux mains puis dispatché sous les aisselles, le front et les parties transpirantes va donner une vive sensation de chaleur puis de fraîcheur. La sudation cesse et la peau rougit parfois même, d'où l'importance d'y aller doucement avec la quantité à appliquer !

Baume ayurvédique Amrutanjan Pain Balm, Inde : pour soulager assez rapidement lumbalgies, entorses, toux, mal de dos et refroidissement, mal de tête et autres douleurs. La composition est globalement la même que pour le baume du tigre mais dans des proportions différentes et avec quelques éléments biologiques en plus.. tels que cannelle,

rose, anis.. Excellent contre la toux, sous forme de massage du torse et du cou.

Beurre de Karité : il aide la peau à lutter contre les agressions de l'air, du climat d'une manière toute naturelle, notamment en renforçant le film hydrolipidique sur la peau. Excellent pendant l'hiver, il protège de la sécheresse de la peau, due au vent, s'applique aussi sur les lèvres gercées, les narines irritées. En été, il sert de protection capillaire, il uniformise le hâle du bronzage, réhydratation la votre d'après-soleil.. On l'applique en faisant des massages doux et en profondeur sur la peau. Il en existe du délicatement parfumé, par exemple le Karité à l'huile de coton et au Patchouli, le Tonga Soa qui est à l'huile de coton et aux huiles essentielles de bois de rose et d'Ylang-Ylang, celui additionné d'huile de carotte (excellent comme „après-soleil“, à l'extrait de mangue, de caramel, de pain d'épices, de vanille..

Compléments alimentaires (aliments)

Les meilleurs compléments alimentaires sont énergétiques, ils donnent des forces. Il y a les très connus **thés vert, rouges, noirs, la chicorée** mais aussi le Yerba maté (voir sous M comme Maté) qui est une boisson amérindienne

(Amérique du Sud) qui se sirote à la traditionnelle : dans unealebasse avec la bombilla. Il y a aussi **les graines de nigelle** (voir sous N comme Nigelle) : une huile culinaire qui stabilise l'hypercholestérolémie et réduit le taux de mauvais cholestérol tout en augmentant le taux du bon cholestérol. **L'huile d'argan culinaire** (existe aussi en cosmétique, d'où la précision, ici..) Elle stabilise le taux de cholestérol dans le sang, réduit l'hypertension. Elle a en outre un effet anti-obésité en cela qu'elle agit comme coupe-faim, au même titre que le thé vert, d'ailleurs.. On l'ajoute au repas du matin, un peu comme jadis les grands-mères donnaient de l'huile de foie de morue à boire aux enfants pour le complément vitaminique. L'huile d'argan a notamment un effet sur le foie car elle neutralise les radicaux libres et protège le tissu conjonctif. Elle stimule les échanges gazeux au niveau cellulaire, améliorant l'échange biochimique endogène, protège du dessèchement cutané et du vieillissement physiologique de la peau. Cette huile aurait même un intérêt comme anti-cancérigène. En consommer régulièrement ferait diminuer les risques cardiovasculaires de moitié. Elle est fine au goût, avec un arrière goût de noisette. Tremper un morceau de pain dans un peu d'huile d'argan au petit déjeuner est délicieux, du moins faut essayer. Après quoi : les goûts et les couleurs.. !

Thés (voir sous Thés)

Cafés : il existe tant de variétés qu'on peut rester rivé au rayon des cafés un bon moment, surtout dans les rayons Bio, lesquels sont variés.. Il y a les Arabica (prononcés en goût), les Robusta (corsés, pour donner plus de vitalité encore) et des mélanges de cafés arabica et robusta.. Celà va des goûts fins aux goûts corsés. Les Origines des cafés Bio : Mexique, Ethiopie, Brésil, Andes, Saint Domingue, Guatemala, Pérou, Costa Rica, Colombie, Cuba, Jamaïque, Australie San Salvador.. (voir aussi sous *Guarana et Maca*..)

Danae aussi appelée Laurier d'Alexandrie. Originaire de Turquie et d'Iran, essentiellement.. C'est principalement une plante ornementale. L'arbuste offre des feuilles vertes et brillantes et de petites fleurs jaunes et pâles puis des baies rouge-orangé, du plus bel effet.

Datura : c'est une plante a manier très précautionneusement, tout comme pour la digitaline. Elle sert à la confection de médicaments mais à des doses homéopathiques, agissant sur les nerfs et sur le coeur. On la retrouve aussi dans les mixtures sorcière, au même titre que la belladone ou la jusquiame.. A haute dose, datura et digitaline sont des poisons violents, mortels..

Eaux florales et Hydrolats

Les eaux florales servent comme cosmétiques naturels, lotions de nettoyage en profondeur de la peau, démaquillants, comme eaux parfumées rafraîchissante pour parfumer un plat en cuisine, pour concocter des boissons chaudes, fraîches. En hydrolat-thérapie : version plus douce de l'aromathérapie, les eaux florales ou hydrolats ont des vertus similaires aux huiles essentielles mais sont d'utilisation plus simple, surtout pour les enfants et la concentration en molécules actives est plus faibles, ce qui convient mieux aux métabolismes très sensibles. Il existe une vaste gamme d'hydrolats de qualité : eaux de rose, fleur d'oranger, cannelle, bleuet, tee-tree, santal, camomille, romarin, verveine ...

L'hydrolat à l'écorce de cannelle est encore peu répandu car peu connu et pourtant sa senteur est chaude, sucrée, épicée.. Sensuelle, la sensation procurée amène la détente. Stimule la digestion, toute comme l'est la cannelle rapée en pâtisserie, sur des pommes ou dans des biscuits et en cuisine sur un plat au quinoa par exemple. Le conditionnement en spray de cette hydrolât est pratique pour vaporiser les plats, en dernière minute, juste avant de servir aux convives.

L'eau de rose vient généralement de la Syrie,

d'où son appellation d'eau de rose de Damas, parfois. Sa fragrance est subtile et elle a des vertus adoucissantes, antiseptiques, astringentes, apaisantes, purifiantes, régénérantes..

L'eau de fleur d'oranger est obtenue par distillation des fleurs de l'oranger. Réputée hydratante et rafraichissante, elle est aussi relaxante.

L'eau de Tea-tree est un hydrolat purifiant et tonique, idéal aussi pour les peaux dites « à problèmes »

L'eau de bleuet est anti-inflammatoire, apaisante, purifiante et régénérante.

L'eau d'Hamamelis est recommandée pour les peaux sensibles, sujettes aux rougeurs. Elle apaise les irritations.

L'hydrolat de Verveine convient à toutes les peaux. Apaisante.

L'eau de Romarin est l'hydrolat des peaux grasses, acnéiques qu'elle nettoie et purifie en douceur.

L'eau de Camomille Romaine est connue pour apaiser, purifier et régénérer l'épiderme et

convient à toutes les peaux .

Encens Il est très utilisé en complément des traitements médicaux en Chine et au Tibet, depuis des temps immémoriaux. L'encens tibétain médicinal et sacré appartient à une tradition séculaire emprunte de chamanisme. Ses propriétés sont exceptionnelles. De nos jours, il est en partie fabriqué en Inde. L'encens tibétain typique à un arôme à la fois tanné et frais et contient pas moins de 27 ingrédients dits de Nagarjuna. Il est utilisé rituellement pour créer une atmosphère de paix et d'harmonie. Celui-ci contient des extraits de lotus bleu de l'Himalaya, ce qui lui confèrent une aromatique unique, et notamment aussi par les six plantes et racines sacrées de l'Himalaya qu'il contient dans ses 27 ingrédients. D'autres encens sont composés de trente plantes médicinales, de clou de girofle, de noix de muscade. Préconisé par la médecine tibétaine pour lutter contre les désordres énergétiques, il a une action régulatrice sur les fluides corporels et traite aussi insomnies et troubles émotionnels. D'autres encens de qualité incluent en eux le bois d'agar. La tradition indienne est également très au fait des encens..

Epices La route des épices a connu des tragédies, a été le lieu d'épopées peu

ordinaires. Elle a suscité convoitise, fascination, crimes et conquêtes et parfois plus encore que l'or. L'humanité défile devant les épices : successivement les grecs, les romains, les arabes, les vénitiens, les portugais, les hollandais, les français et les anglais veulent avoir le privilège et l'avantage d'agrémenter leur cuisine de fragrances incomparables, cela en outre d'autres vertus plus.. „métaphysiques“ ! Ils emplissent au passage leurs coffres grâce les épices qui sont une manne inépuisable. Aujourd'hui, cette richesse culinaire relevée par les épices est enfin accessible à tous. Pour celles et ceux qui ont Internet, tapez *Epices.com* et vous trouverez un dictionnaire entier sur chaque épice ! Je n'aurais guère la place de l'inclure ici..

Voici l'adresse d'une page :

http://www.bahadourian.com/epices-1C.html?gclid=COey6_DxrqQCFYI_4wodBC69yw

Il y a les herbes aromatiques et les fleurs, les épices entières, en gousse ou en grains, sous forme d'écorce (cannelle) ou de racine (gingembre), celles qui sont moulues, celles qui sont des composées de plusieurs, comme par

exemple les herbes de Provence ou les boites à épices Bahadourian, celles conditionnées en gélatine, en poudre, sous forme de sels, de pâtes.. On a l'embarras du choix !

Fécule Permet la chélation des métaux lourds présents dans les intestins et dans l'organisme en général.

Voici un lien hypertexte :

http://www.google.fr/#hl=fr&q=f%C3%A9cule+et+chelation&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&fp=1&cad=b

Ginseng : c'est un des ingrédients les plus vitalisants du règne végétal. Il permet un meilleur rendement tant physique qu'intellectuel, aide à combattre les maladies infectieuses, prévient (particulièrement en période d'épidémie grippale, par exemple..) C'est un bon anti-vieillessement, agit sur la mémoire, les troubles de la ménopause (bouffées de chaleur..), l'asthénie sexuelle. C'est un anti-anémique et un régulateur de la tension artérielle mais il est à éviter si on a déjà de l'hypertension chronique.. Il en existe du blanc, du **rouge-gold** (coréen) dit de qualité supérieur ou impériale et du **rouge**

(très dynamisant, concentré en fer) qui agit progressivement mais en profondeur et dans les problèmes de santé liés à la sénescence. Cet extrait de ginseng pur à 100 % provient de la racine récoltée à maturité, au bout de 6 ans et il est recommandé d'en faire une cure de 3 mois environ, à raison de 2 fois l'an. **Le ginseng blanc** provient du ginseng coréen, il est raffiné et son action est rapide et tonique, très immédiatement. Les racines récoltées à maturité sont lavées, séchées et servent à élaborer poudres, extraits, gélules, thé. Il est considéré comme élixir de longue vie car il régule le corps et prévient les maladies. Posologie : 1 à 2 cuillérées (doseuses incluses dans le pot) de préférence le matin à jeun. Le ginseng existe aussi sous forme de thés.

Guarana Le guarana existe aussi sous le nom de *guaranazeiro*. C'est une liane ligneuse originaire de la forêt amazonienne brésilienne, qui grimpe sur les arbres et produit des petites baies rouges. Le fruit rouge a une chair blanche, de même que les graines. Cette plante issue de la forêt amazonienne est conditionnée sous forme de poudre, principalement, Complément alimentaire, il favorise l'apport en nutriment, stimule la vitalité, dynamise et aide à la concentration intellectuelle. Le Guarana en poudre est 100% pure (noyau du fruit), sans additif ni conservateur. Les noyaux sont riches en caféine, en théobromine, en xantine, en

théophylline, en oligo-éléments, en vitamines. Ils sont torréfiés et broyés, formant une pâte qui est séchée et prend alors une couleur rouge foncé. Les amérindiens la râpent dans unealebasse. Ceux des nations amérindiennes Andira et Sateré-Mawé continuent de l'utiliser en médecine traditionnelle pour guérir de nombreux maux (tonique, antidiarrhéique, antinévralgique..) Pour le consommer, ils pilent les graines torréfiées et décortiquées avec un peu d'eau pour obtenir une pâte qui est ensuite malaxée et roulée pour former un bâton. Ce bâton est placé au-dessus d'un feu pendant plusieurs mois afin d'en assurer la conservation. Il est ensuite râpé dans unealebasse avec une langue séchée de pirarucu (poisson géant du fleuve Amazone). On y ajoute de l'eau pour en faire le *çapo*, boisson traditionnelle des Sateré-Mawé. Certains attribuent des vertus aphrodisiaques au guaraná, ses graines contenant des substances tonico-nervines qui agissent sur les centres nerveux encéphaliques, en provoquant une stimulation érogène. Ce qui est certain, c'est qu'il améliore la concentration, la mémoire, le calcul mental.. Il serait aussi bénéfique en complément de régimes amincissants. On y ajoute de l'eau et du miel, ce qui donne *la çapo*, une boisson traditionnelle des Indiens d'Amazonie. Sa graine possède une substance extrêmement concentrée en caféine, ce qui en fait une plante stimulante. Son goût originel et non traité est âpre mais d'une saveur caractéristique.. Le guarana est un tonique neuro-musculaire qui

stimule le système nerveux par ce qu'il est riche en xanthines. Les tanins ont une action astringente et vaso-constrictive, notamment sur les capillaires sanguins. L'assimilation de la caféine du guarana dans le corps est plus lente que pour le café (6 à 8 heures) : cela procure une sensation de bien-être et d'éveil progressif plutôt que le traditionnel « coup de fouet ». Le guarana est un adjuvant des régimes hypocaloriques, un anti-stress, un anti-fatigue tout comme la feuille de coca, un stimulant, un coupe faim, un anti-diarrhéique, un anti-grippal, un analgésique aussi.. Aujourd'hui, de nombreuses boissons contiennent du guaraná pour ses propriétés énergisantes, telles que dans des sodas, des jus de fruits, des boissons « énergisantes » et on en trouve même dans des bières..

Maca : on l'appelle « l'or des Incas » car cette poudre précieuse vient des Andes péruviennes et c'est un complément alimentaire dynamisant pour le corps et l'esprit. Le Maca est recommandé pour les enfants. Cette Maca est appréciée pour ses substances essentielles extraites de la racine de la tubercule. Connue bien avant les Incas, par les peuples avant eux, le Maca était la base de leur alimentation pour supporter le climat froid. Puis les Mayas l'ont diffusé partout. Cette plante est un antistress et un anti-age efficace. Il fortifie le système endocrinien et stimule la production d'hormones,

améliorant la libido et ravivant le désir, la puissance sexuelle et la fertilité.. Ce qui ralentit les effets négatifs de la ménopause.

Huiles essentielles (et Hydrolats gras)

*(et voir sous : **Simples**, notamment pour le traitement des maux, fait avec les huiles essentielles) :*

Il existe environ 170 sortes d'huiles essentielles, des chémotypées, des certifiées BIO (une trentaine et plus) documentées avec fiches techniques complètes et des dizaines d'hydrolats bio. Ces produits sont de qualité et conviennent à presque tous les usages : aromathérapie, bien-être, cuisine, .. Outre cela, il existe plus de 300 ingrédients dits « de Santé », qui utilisent des extraits d'huiles essentielles dans des proportions variables : graisses cosmétiques d'origine végétale, cire d'abeille, gommes, émulsifiants, argiles, sels de bain, extraits aromatiques de fruits, d'algues, de plantes, des colorants naturels, de agents de texture et des conservateurs 100 % naturels, des bases neutres pour respecter le PH de la peau : crèmes, base de lavage et lessive bio, soins divers..

Les essences de plantes (huiles essentielles, fleurs de Bach) proviennent de divers parties de la plante : elles s'utilisent avec un diffuseur

d'odeur, par inhalation, en massage, dans l'eau de bain.. Chaque essence a sa ou ses spécificités et il est important savoir quelle type d'effets ont celles que vous utiliserez car l'action médicinale est certaine. Leurs vertus thérapeutiques sont tonifiantes, apaisantes, relaxantes car elles agissent sur les muscles et les nerfs, amincissantes et dermatologiques aussi, en agissant sur la circulation sous-cutanée et directement sur la peau, psychologique aussi car elles sont des anti-dépresseurs naturels, elles luttent contre l'anxiété. Elles sont aussi, pour certaines, de nature aphrodisiaque car elles agissent sur la libido..

Recommandation de base : entretien des huiles de massage : préservez-les de la lumière, de l'humidité, de la chaleur. Entreposez-les dans un endroit frais et sec. En effet, elles sont presque toutes photo-sensibles, de même que si vous vous exposez au soleil après un massage huilé, votre peau risque de réagir par l'apparition de rougeurs ou d'irritations.. en bronzant.. ! Il est conseillé de toujours se laver après un massage et avant de prendre le soleil.

Pour éviter une éventuelle allergie, selon votre type de peau (son PH, sa sensibilité) faites un test sur votre poignet ou à l'intérieur de votre coude. Patientez une journée afin de voir s'il y a ou non une réaction allergique : des éruptions ou autres. Les huiles peuvent provoquer des

allergies : plus spécifiquement celles à l'arnica, au basilic, à la cannelle, au fenouil au citron, à la menthe poivrée, à l'origan, au romarin, à la verveine, ainsi que les huiles essentielles issues des agrumes... Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes, il faut voir cela avec le médecin de famille.. Ne surtout pas faire n'importe quoi, les huiles ne sont pas anodines !!

Descriptif de quelques huiles naturelles

AA voilà un complexe d'huiles vierges AA : élixir de jouvence, ce sérum 100% biologique composé de 100% d'actifs est assez détonant !

Abricot : huile de massage de noyau d'abricot : elle nourrit la peau avec des éléments vitaux qui en retarde le vieillissement..

Ail: l'huile issue de l'ail, cette plante à bulbes originaire de l'Asie centrale, cultivée dans le monde entier (une centaine de variétés) et qui sert à assaisonner les plats gastronomiques, dispose aussi de vertus médicinales indéniables. En effet, l'ail protège et guérit à la fois, sous forme crue comme sous forme d'huile essentielle. C'est vraisemblablement l'Allicine, un antibiotique, les glucides, le Sélénium, le Soufre et les Vitamines qui le compose qui lui donnent autant de pouvoir thérapeutique. Ainsi l'ail est utilisée pour traiter beaucoup de maux. On l'utilisait même pour chasser les vampires, c'est dire l'idée qu'on s'en faisait ! L'ail est très efficace contre l'hypertension, favorise la circulation sanguine et stabilise la pression artérielle. Il aide à combattre l'obésité car il élimine le mauvais cholestérol dans l'organisme. On l'emploie pour calmer le diabète, vu qu'il

immobilise le taux de sucre dans le sang. Il stimule les défenses immunitaires, aide à éliminer les toxines. Lors de troubles intestinaux comme la diarrhée et en cas d'intoxication alimentaire, une médication à base d'ail aide beaucoup. ***L'huile essentielle d'ail*** sert aussi dans les traitements dermatologiques car il guérit les mycose et autres infections cutanées dues aux champignons. Idem pour soulager enflures, inflammations, irritations et brûlures de la peau, piqûres d'insectes et morsures. C'est aussi un répulsif, tout comme la citronnelle qui a toutefois une meilleure odeur.. (!)

Effets secondaires possibles : consultez un spécialiste ou un médecin car mal utilisée, l'huile essentielle d'ail peut être nocive, surtout si elle est consommée à outrance. Ne l'utilisez jamais sous sa forme pure mais diluez-la avec de l'eau ou mélangez-la à d'autres huiles.. ! Ce produit, parfois associé à l'huile d'amande douce, adoucit bien la peau..

Angélique : l'huile essentielle d'angélique agit sur les muscles, la digestion et le système nerveux (en tant que sédatif..)

Aneth C'est une plante voisine du fenouil, originaire de l'Asie centrale et de la

Méditerranée. Cultivée sous des climats chauds et des sols arides, ses feuilles ressemblent à des brindilles. Ses graines sont ovales et parfumées. L'aneth sert à l'assaisonnement de recettes culinaires. On utilise même ses fleurs jaunes pour en décorer les plats. Ceci dit, cette plante a aussi de nombreuses vertus médicinales car elle est riche en oligo-éléments : calcium, fer, vitamine C. L'huile essentielle d'aneth est obtenue par hydrodistillation des graines. On l'utilise pour stimuler la digestion, réguler les déséquilibres internes révélés par des inflammations intestinales, rénales ou gastriques, des infections urinaires, des maux de ventre, des maladies pulmonaires ou respiratoires, etc.. Ses propriétés diurétiques aident à l'élimination des eaux corporelles, assainissant le métabolisme. Cette huile est dite vitalisante, elle donne envie de se bouger.. Elle favorise la lactation chez les mères et soulage la toux des enfants. L'aneth combat le hoquet et fraîchement mâchée, elle améliore l'haleine ! On l'utilise notamment aussi pour traiter l'hypertension artérielle et comme substitut du sel car c'est aussi un aromate. Il faut la maintenir au frais et à l'abri de la lumière comme nombre d'huiles pour ne pas voir ses qualités altérées.

Argan : huile cosmétique de grande qualité, pure et naturelle, de 1ère pression à froid.

Arnica (mâcerat d') : excellent pour soulager les

contusions.

Avocat : l'huile d'avocat est un anti-rides tout à fait intéressant, en cela qu'il régénère la peau.. Il possède d'excellentes propriétés pénétrantes. L'huile est obtenue à partir de la pulpe du fruit.

Basilic: cette plante, originaire de l'Inde, s'est acclimatée sous des latitudes méditerranéennes et assaisonne de nombreux plats car c'est un condiment ou une aromate. Son goût est piquant, balsamique.. Haut de plusieurs dizaines de centimètres à l'état naturel, le basilic pousse sur terrain sec et ensoleillé. Sa tige est « carrée », rameuse et velue. Ses feuilles sont petites et ovales, épaisses et finement ciliées, dentées et vert- foncé Ses fleurs sont disposées en épis de teinte blanche-rose. Son odeur de camphre la rend proche de celle l'estragon. L'huile essentielle de basilic est récupérée à partir des feuilles, par extraction faite à la vapeur.Ses vertus digestives, antibactériennes, antivirales et anti-infectieuses font du basilic un bon alicament et dans l'Antiquité, il était considéré comme d'essence divine. C'est un tonique du système nerveux, qui redonne vivacité et détente. C'est un antidépresseur, un euphorisant mais s'il est pris en excès, il fera somnoler comme d'un hypnotique. L'huile essentielle de basilic les affections respiratoires et spasmodiques (bronchites, rhumes, sinusites, spasmophilie, toux) et musculaires (crampes, douleurs dans les muscles,..) Cette une huile

essentielle appropriée pour accompagner les voyages car elle soigne les diarrhées bactériennes, la turista, par exemple..) et soulage l'activité physique intense des sportifs. Le basilic stimule bien les fonctions intellectuelles, lutte contre la migraine de par ses vertus d'antidépresseur-euphorisant, revitalise en donnant "un coup de fouet" car il tonifie le système nerveux (c'est un stimulant des glandes surrénales et un régulateur des menstrues..) Il est toutefois déconseillé en application cutanée sur peaux fragiles, pour une utilisation prolongée ou exagérée car il est alors hypnotique ! Contre-indiquée chez la femme enceinte qui allaite.

Benjoin : C'est une résine extraite d'un arbre thaïlandais et n'est donc pas une huile essentielle.. mais on en fait une dissolution avec du glycol éthylique, ce qui le rend plus utilisable. A l'état naturel, c'est une gomme granuleuse, brune-rouge servant notamment de colorant pour les teintures. Tout comme la myrrhe, le benjoin sert aussi à la fabrication des encens pour ses vertus à la fois stimulantes et apaisantes et participe aux massages et à la lutte contre rhume, grippe et maux de gorge. C'est une de ses principales utilisations, en inhalation car il permettra aussi de lutter contre les extinctions de voix. Le benjoin aide à guérir les lésions cutanées telles que les engelures et la peau gercée. Le benjoin soulage l'anxiété et les états dépressifs. C'est aussi un antiseptique et un cicatrisant comme le calendula.

Bergamote A l'état naturel, la bergamote est une petite orange acidulée greffée avec une autre variété de plante. Son parfum est subtil et citronné. Elle délivre une huile essentielle au gout et à l'odeur proche de celle du thé nommé *Earl Grey*. Mais cette essence est obtenue - non pas à partir du fruit - mais à partir de l'écorce de son bois, lequel sert aussi à la composition de l'Eau de Cologne. Ses vertus sont nombreuses : traitement de l'anxiété, des sautes d'humeur, de l'insomnie.. Elle est cicatrisante, aide à la digestion, relaxante dans le bain ou à l'aide d'un diffuseur d'huiles essentielles. Par voie orale, c'est un digestif. La bergamote sera en meilleure adéquation si elle est mêlée à de l'encens, de la lavande, du Ylang-ylang, du patchouli, de la menthe poivrée..

Bouleau Cette écorce d'arbre blanc à l'état naturel est une essence qui soulage les rhumatismes et agit sur la cellulite.

Cade : l'huile de cade utilisée comme soin du cheveu elle est obtenue par distillation du genévrier cade ou oxycèdre. Il assainit..

Camomille : plante herbacée très vivace, à racines fibreuses et fusiformes. Elle a des tiges velues. Elle peut atteindre 50 centimètres, ces feuilles sont de fines lanières. Ses fleurs blanches ou jaunes rappellent les marguerites et l'odeur rappelle la celle de la pomme, quoique cela varie selon le type de camomille. La

camomille romaine a une senteur fleurie et exalte les narines. La camomille allemande a un parfum fort mais peu agréable. Cette plante pousse surtout sur terrain humide et ensoleillé. L'huile essentielle qu'on en extrait est bleue foncée, et s'obtient par distillation des fleurs cueillies en début de floraison puis séchées. Riche en éther, cette plante se révèle calmante, anti-inflammatoire. Surnommée "herbe du lion", elle est réputée sédative et en quelque sorte incontournable dans l'armoire à pharmacie pour ses très nombreuses propriétés (*analgésiques, antiseptiques, antispasmodiques, anti-inflammatoires, anti-allergiques, anti-prurigineux, sédatives, antidépressives, cicatrisantes, digestives, fébrifuges, régulatrices des troubles menstruels,..*) : la camomille romaine est riche en éthers et soigne bien les insomnies, la dépression et les troubles nerveux liés à un stress intense, alors que l'allemande est surtout anti-inflammatoire. La matricaire agit sur tous les types d'inflammations tels que : abcès dentaires, allergies cutanées, coupures infectées, dermites.. Sous forme d'huile essentielle diluée, la camomille est efficace dans les massages relaxants car décontracte bien les muscles et atténue les douleurs dues aux rhumatismes. Antiseptique des voies digestives et urinaires, elle intervient sur les ballonnements, l'aérophagie, les aigreurs d'estomac, les spasmes, les colites, est un contre-nausée et un anti-vomitif. Diluée dans l'eau du bain, elle apaise.

Indications : en externe pour masser, imbiber une compresse. Dans le bain. En voie orale ou interne : nécessite un avis médical car cette huile essentielle est très allergisante. Tenir hors de la portée des enfants et ne pas administrer aux enfants âgés de moins de 3 ans. Elle provoque des somnolence à haute dose. Contre-indiquée chez la femme enceinte qui allaite leur enfant..

Cannelle Il en existe deux sortes : la cannelle de Chine et celle de Ceylan ou cannelle-écorce initialement de Madagascar. La cannelle n'a eu de cesse de plaire aux gens dès l'Antiquité, tant pour son exotisme que de par son parfum chaud et doucement épicé. La cannelle fut d'abord un parfum puis un encens avant de devenir un arôme culinaire très prisé, notamment parce qu'il se marie à merveille avec la tarte aux pommes, les compotes, les biscuits. C'est aussi un alicament et donc un remède utilisé dans la paramédecine. **L'huile essentielle** de cannelle de Chine est issue des feuilles par distillation à la vapeur. Celle de la cannelle-écorce de Ceylan ou du Sri Lanka est obtenue par hydrodistillation complète. Les huiles obtenues possèdent les mêmes propriétés générales et des particularités selon leur espèce propre. Ainsi les huiles essentielles de cannelle sont réputées pour leurs propriétés antibactériennes et se révèlent un puissant antiseptique, un bon antiviral, antimycosique des voies respiratoires, urinaires,

digestives et génitales. Elle agit aussi sur la libido, régule menstrues et production spermatique ; agit sur l'impuissance masculine. L'utilisation se fait par friction, en massage mais il faut la diluer avec une autre essence végétale. Elle stoppe les diarrhées lorsqu'on l'applique sur l'estomac et l'abdomen à raison de deux applications par jour. Par voie orale, 1 à 3 gouttes pures diluées dans un peu d'eau suffisent pour soulager la fatigue physique ou psychique, chaque jour.

Cardamome La cardamome est de la même famille végétale que le gingembre. Cultivée en Inde, au Guatemala et en Tanzanie, cette plante initialement guatémaltèque commence à se faire connaître en tant qu'épice puis elle arrive en Parfumerie, dans l'industrie parapharmaceutique ensuite. Son huile végétale est extraite par distillation à la vapeur de la graine. **L'huile essentielle de cardamome** est riche en oligo-éléments (*cinéole, linalol, alpha-terpinèol sabinène, myrcène, alpha-pinène, acetate d'alpha-terpényle, acetate de linalyle acétate de géranyle, nérolidol*) ce qui permet de guérir de beaucoup de maux...Stomachique, carminative, anticatarrhales, expectorantes, anti-infectieuses et antibactériennes, l'huile essentielle de cardamome facilite aussi l'élimination des gaz et donc les flatulences. Elle est tonique, stimulante. En usage externe, elle s'applique sur le dos et le thorax pour soigner les infections pulmonaires et

en friction locale sur le ventre pour les apaiser les crises digestives. On peut l'utiliser en diffusion dans le but de purifier et de parfumer l'air et combattre les infections respiratoires et par voie orale sous forme d'infusion.

Carotte : pour la peau et tout comme l'eau de rose, de jasmin, le Gêranium, elle sert aussi en aromathérapie pour parfumer agréablement la cuisine..

Cedre : arbre majestueux pouvant atteindre 50 mètres de haut, sa verdure ne subit pas les changements saisonniers. Son bois a un parfum fort. Les palais de Babylone et celui de Salomon auraient été construits dans ce bois aux essences singulières. Le Cèdre moyen-oriental est réputé comme sacré, c'est un symbole de force endurante, de résistance. Brûlé comme bois d'encens au Tibet, il est dit qu'il favorise la spiritualité. Il existe plusieurs espèces et autant d'huiles essentielles, notamment l'huile du cèdre de l'Atlantique ou cèdre de l'Atlas. Une autre espèce très répandue avant la déforestation était le cèdre du Liban ... mais de nos jours la plupart des huiles viennent de l'Atlas. Obtenue par distillation et première pression à froid du bois de l'arbre, l'huile essentielle de cèdre est connue pour être la première utilisée comme cosmétique et onguent lors des rites d'embaumements en Egypte ancienne. Le bois du cèdre servait aussi

pour obtenir des sarcophages imputrescibles, comme ce fut le cas dans d'autres régions du monde avec par exemple l'Iroco ou encore le Red Guard Méraniti.. lesquels servent encore de nos jours pour la construction de vérandas en bois exotiques imputrescibles et indéformables. Le cèdre apporte des forces, améliore l'alchimie gazeuse du système cardiovasculaire vers les voies respiratoires et la circulation veineuse, urinaire et dermatologique. Ses propriétés antiseptiques, astringentes, cicatrisantes, antifongiques et de stimulant tissulaire rendent l'huile de cèdre efficace aussi sur les problèmes de peau comme par exemple l'acné, le psoriasis, les mycoses, l'eczéma, pellicules et chute des cheveux par action sur le cuir chevelu car si elle est utilisée en massage, en frictionnant la peau, elle peut aussi être associée au shampooing et aux lotions. Ses propriétés drainantes font aussi de cette huile un remède efficace pour réduire la cellulite. Sous forme de massage, elle aide le drainage lymphatique. Diffusée comme parfum, l'huile essentielle de Cèdre est douce, chaude, boisée et apporte une ambiance sereine, tout en chassant les insectes. C'est une essence puissante, à manier précautionneusement, diluée et à tenir hors de portée des enfants et des gens épileptiques..

Céleri : culinaire, bien entendu, elle est connue pour son action sur la libido et donc en tant qu'aphrodisiaque. En poudre, le céleri

agrémentes les salades, les soupes, le jus de tomates. C'est un condiment.. Par exemple, on se rend compte de son goût piquant en mangeant des branches de céleri crue, très bonnes contre l'hypertension.. C'est un aliment qui fait perdre de calories et donc un allié des régimes-minceur. Connue pour ses propriétés diurétiques, elle facilite l'élimination des toxines dans le corps. **L'huile essentielle de céleri** lutte contre l'arthrite, la goutte et les rhumatismes. Elle agit aussi sur les sciaticues. C'est un anti-anxiogène et un anti-stress et un sédatif puissant pour la détente corps-esprit. Cette essence a des propriétés cosmétiques par réduction des tâches pigmentaires dues au vieillissement de la peau lors de la prise d'âge ou du fait d'une exposition au soleil. À éviter : le bronzage après application de cette huile car le céleri a des propriétés photosensibilisantes aux UV. En application locale et ajoutée de miel ou d'huile d'olive, elle aide à réguler les menstrues et stimule la production de lait chez les femmes disposées en ce sens. Riche en minéraux, c'est un tonocardiaque et un minimiseur des tensions nerveuses. Riche en fibres aussi, le céleri-branches régularise le transit intestinal et en huile essentielle il aide au bon fonctionnement de l'appareil digestif. Le drainage des fluides dans le foie et les reins fait partie des vertus du céleri. En cosmétique comme en diététique, le céleri facilite la détente et mène au bien-être.

Citron : le citronnier est un grand arbuste, il peut atteindre 10 mètres de haut. Il a des rameaux portant des feuilles pétiolées et ovales, vertes et de fleurs à 5 pétales, blanches à l'intérieur et pourpres à l'extérieur, dégageant un parfum intense et délicat. L'arbre produit des fleurs et des fruits toute l'année : on peut récolter jusqu'à 200 fruits par an, sur un arbre adulte ! Originaire des Indes, le citronnier est cultivé dans tous les pays où il a été introduit vers le Ve siècle mais de nos jours la Californie en est le premier producteur mondial. **L'huile essentielle** est extraite du zeste, par pressage à froid et sans solvant. Il faut grosso modo 3000 écorces de fruit pour faire un litre d'huile, d'où le coût élevé de l'essence ainsi extraite. C'est aussi un condiment culinaire, comme on sait et un excellent antiseptique, très acide cependant.. Les vertus principales de l'huile essentielle du citron sont antiseptiques, bactéricides, cicatrisantes et très stimulantes (sa vitamine C, aide à la production de globules blancs). Dans le thé, cela donne le grog qui requinque la personne malade, stimule ses défenses immunitaires. Sur les huîtres dégustées crues, le citron assainit par son pouvoir bactéricide et tue la plupart des bactéries en moins d'un quart d'heure. L'huile essentielle de citron est très efficace lors des épidémies de grippe et de maladies infectieuses. Elle est alors utilisée en nébulisation, cataplasme, friction, diffusion ou gargarisme selon le type d'infections à traiter. Son action anti-inflammatoire est appréciée,

notamment dans les massages visant à traiter les rhumatismes, l'arthrite, les crampes et les tendinites. Le citron a aussi des qualités dépuratives, diurétiques, digestives, vermifuges veino-toniques. Il fluidifie le sang, draine et décongestionne.. L'huile essentielle est efficace pour soulager la phlébite, la sensation de jambes lourdes, la cellulite. Hémostatique, comme la pierre d'alun, le citron est aussi préconisé dilué sur les blessures et les coupures superficielles. En cosmétologie, le citron s'avère astringent, tonifiant et lutte contre l'acné, les peaux grasses, ternes, les verrues, les ongles cassants. Huile essentielle photosensibilisante, à ne pas exposer au soleil lors d'une utilisation cutanée. Dilution obligatoire car il y a des risques d'irritations de la peau, surtout à forte dose. Elle s'oxyde vite, il faut la consommer dans les délais impartis, surtout pas au-delà.

Citronnelle. La citronnelle est une herbe longue, indienne et d'Asie du Sud-Est et elle atteint facilement 1,50 mètre de haut. Elle est faite de feuilles étroites et lancéolées, aux pédoncules rappelant des branches. Son parfum est citronné, d'où son nom. Cette plante tropicale, originaire de l'Inde et du Sri Lanka, on la trouve désormais aussi en Afrique et en Amérique du Sud, en Amérique centrale et à Madagascar. Son huile essentielle est un distillat de ses feuilles hachées que l'on récolte plusieurs fois l'an. Cette verveine de l'Inde, comme est

surnommée la citronnelle est aromatique en cuisine thaï et indienne et accompagne carry, massalés, curry etc...) où il relève la saveur des plats. 1 goutte d'huile essentielle de citronnelle suffit pour parfumer 500g d'aliments cuisinés ! C'est aussi un excellent répulsif à insectes, fort efficace. Il chasse même les moustiques géants des îles Mascareignes, c'est dire ! Il est alors vendu sous la forme de serpentini anti-moustiques. Mais 1 goutte ou 2 d'huile essentielle diluée et frictionnée sur la peau avant de s'exposer aux insectes évitera leurs piqûres. En massage, elle est tout comme le citron fort efficace sur les douleurs articulaires de type arthrite et sur les rhumatismes. Idem pour les tendinites et les crampes. Mêmes pouvoirs antiseptiques, fébrifuges et toniques que le citron et sur les maux de tête, aussi. Elle s'emploie en dilution, dans l'eau du bain, en friction, en applications locales (sur les tempes, en cas de migraines). En bain de pied : soulage la fatigue, la douleur, la transpiration locale. Antispasmodique et stimulante, elle facilite la digestion, soulage le ballonnement.

Chanvre : vertus aromatiques et thérapeutiques multiples. Sert notamment aussi à la confection de tissus Bio et pour le rempaillage de chaises..

Cyprès : sa fragrance fortifiée, son huile essentielle a très longtemps servi d'encens en

Orient et désormais aussi en Occident. Il entre dans la composition de nombreux parfums. Mythique dans la Grèce antique, le cyprès y était considéré comme portes de l'enfer. On trouve aussi le cyprès en France et en Espagne. Son huile provient des fines brindilles de l'arbre, lui-même orné de petits cônes brunâtres. Cette essence permet de lutter contre les troubles circulatoires et musculaires. Un massage au cyprès aide à lutter contre les crampes et contre la rétention d'eau. Il soulage l'anxiété. Son arôme puissant et un peu fumé-sucré et sert à élaborer des parfums particuliers. Utilisée en massage ou en diffusion, l'huile essentielle de cyprès détend le corps et l'âme.

Coco : l'huile de coco, de par sa pénétration rapide dans la peau, est agréable à utiliser. Il en existe parfumé à la noix de coco ou à l'abricot. L'huile de coco en tant qu'acide laurique est un acide gras que seul le lait maternel humain contient en de telles quantités. Nutriment présent dans l'huile de noix et de coco, il a des propriétés immunitaires identiques. Cette huile est antivirale et anti-bactérienne. Elle protège le cheveu, régénère la peau, pénètre sans laisser de film gras et est donc appréciée pour le massage. A garder à l'abri de l'air et la lumière, à une température tempérée. Solide sous les 20°C, elle se liquéfie sous un simple filet d'eau tiède-chaude. L'huile de coco parfumée à l'abricot est suave..

Coriandre : c'est une herbe culinaires connue depuis bien longtemps. Déjà dans l'Egypte ancienne elle entrait dans la composition des liquides de bain et dans l'embaumement des pharaons. On pensait que son arôme corsée chassait les démons. Les Hébreux l'utilisaient pour aromatiser les galettes et les Romains maintenaient la viande au frais dans la coriandre. Son huile essentielle entre dans la préparation de plats orientaux, asiatiques, indiens.. Currys et chutneys en contiennent. On utilise feuilles, graines et racines. Les graines servent d'épices. Les feuilles d'herbes aromatiques (c'est le persil arabe, mexicain ou chinois..) et les graines : d'huile essentielle. Ses propriétés médicales sont avérées. Elle agit sur l'être humain comme un stimulant général du corps et de l'esprit, pour lutter contre l'anxiété, le stress. Elle agit par voie orale sur l'abdomen et les troubles digestifs tels que l'aérophagie, les ballonnements, les gaz, les indigestions. Elle favorise la sécrétion des sucs gastriques. En lui ajoutant du miel et de l'huile d'olive en usage interne, l'huile essentielle de Coriandre allège l'insomnie et soulage la fatigue. Pour traiter les rhumatismes et les douleurs articulaires, l'arthrose, on ajoute à l'huile essentielle de Coriandre de l'huile végétale (de coco par exemple) puis on masse les zones douloureuses à soulager.. Sa plus grande qualité est son effet aphrodisiaque. Hippocrate la conseillait. Elle est l'ingrédient essentiel des philtres d'amour sorciers. Riche en phyto-

oestrogènes, cette huile est plutôt réservée aux femmes frigides.. Pour les hommes, son propriété diurétique corrige la libido déclinante liée à une prostate fonctionnant moins bien. Déconseillée aux femmes enceintes et celles qui allaitent et aux enfants en bas-âge, comme pour toutes les huiles fortes..

Cumin c'est une plante herbarcée globalement originaire de l'Orient : Syrie, Inde, Egypte.. Les hommes le connaissent depuis plus de 5000 ans. Grecs et Egyptiens guérissaient certains maux au cumin et elle sert aussi à aromatiser les mets en Europe, en Afrique du Nord. Pour mettre dans la choucroute, les charcuteries, le couscous, le chili con carne, etc En l'état de graine ou sous forme d'huile essentielle (1 à 2 gouttes suffisent) **L'huile essentielle de cumin** vient de l'hydro-distillat des graines mûres de la plante. Ces graines contiennent une poudre jaune-orange odorante. Efficace sur la digestion, reconnue apéritive, carminative, tonique, digestive, elle est aussi un anti-spasmodique efficace contre les entérocolites à spasmes, l'aérophagie, etc.. L'huile essentielle de cumin agit aussi sur le système nerveux, soulage les insomnies et les angoisses. Ses vertu anti-inflammatoires aide bien en cas d'arthrite, de rhumatismes, de douleurs ostéo-articulaires. Elle sera plus efficace encore en synergie avec des essences d'agrumes, le citron par exemple.. Déconseillée aux femmes enceintes et celles qui

allaitent et aux enfants de moins de trois ans.
Pas d'utilisation excessive.

Encens (*huile essentielle d'*) Elle crée une atmosphère paisible favorisant la relaxation et la méditation, d'où son utilisation répandue dans tous les lieux de cultes, plus généralement sous forme de résine, de bâtonnets d'encens ou encore diffusé(e) par des encensoirs. **L'huile essentielle d'encens** est prisée dans les massages pour ses vertus sur les peaux sèches et mûres, l'acnée, l'eczéma et les cicatrices. L'huile est obtenue par distillation de la résine de l'écorce de l'arbre à encens, originaire du nord de l'Afrique. Il a des feuilles piquantes et des fleurs rose-pâle. Ses propriétés aident à soulager l'anxiété et la tension nerveuse. Stimulation du système immunitaire, action tonifiante sur la peau, action sur l'asthme, la bronchite, le rhume. En cosmétologie, l'encens entre dans la confection du *khôl* : à la fois noir maquillant de l'oeil et antiseptique oculaire. Les égyptiennes l'utilisaient comme masque de beauté et antiseptique mais aussi comme astringent et cicatrisant. Il lutte contre les taches cutanées, retend un peu les rides et masque les cicatrices. Efficace sur les problèmes dus aux affections respiratoires (bronchite, toux, catarrhe, asthme) l'encens en huile est utilisé en friction, massage de la poitrine ou en inhalation. Antiseptique pulmonaire, il assèche les muqueuses, ce qui est recommandé pour

contrer certains pathologies. En momification, il stérilise et assèche les corps à embaûmer. Chez les Vivants, il ralentit la respiration, diminue l'essoufflement, incite au recueillement, d'où son rôle majeur dans les cérémonies sacrées. Cet apaisant respiratoire et moral bénéficie grandement aux personnes dépressives. Anti-hémorragique, antiseptique, cicatrisant et utile dans les pathologies urinaires et génitales (menstrues abondantes, cystite, dysménorrhée..) Comme de toutes les huiles essentielles fortes, il est à déconseiller aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants en bas-âge.

Estragon : il vient des contrées asiatiques, jadis ramenées par les mongols puis en Occident par les Chevaliers, Templiers, Croisés. Les Arabes accordaient une grande valeur à cette plante. Les moines français la cultivent en tant que plante aromatique et aphrodisiaque. **L'huile essentielle d'estragon** est un distillat de sa fleur. Huile idéale pour lutter contre les troubles digestifs, antispasmodique efficace contre le hoquet (1 goutte sur un morceau de sucre), anti-inflammatoire, anti-fermentaire, antiviral, anti-allergique (un peu d'huile essentielle d'estragon deux semaines avant la pollinisation, cela permet d'enrayer l'allergie au pollen..) Huile essentielle forte = à diluer !

Eucalyptus : arbre à tronc lisse et cendré qui atteint 100 m de hauteur, très apprécié des Koalas, il est originaire d'Australie, d'Océanie et de Tasmanie. Il pousse dans les climats subtropicaux et méditerranéens. Lors de la floraison, un calice blanc apparaît qui se recouvre d'un opercule et quand la fleur s'ouvre, cette couronne de pétales tombe et laisse ainsi apparaître une touffe plumeteuse d'étamines jaunes ou rouges. De ses étamines naît le fruit de l'Eucalyptus. Les feuilles atteignent 20 cm de long et 3 à 5 de large. Surnommé "*arbre de la fièvre*" ou Gommier bleu, l'Eucalyptus officinal est antiparasitaire, antiseptique, fébrifuge. **L'huile essentielle d'eucalyptus** est obtenue par distillat des feuilles et des rameaux séchés. L'eucalyptus est très efficace contre les pathologies broncho-pulmonaires et les fièvres, ainsi que sur les affections gastro-intestinales. Diluée, elle est efficace sur plaies, ulcères, affections allergiques cutanées. Son pouvoir antiparasitaire est apprécié pour traiter les animaux et en éloigner les insectes. Comme toutes les essences fortes, la diluer, ne pas prendre en excès et éviter pour les enfants en bas-âge et les femmes enceintes et allaitantes.

Fenouil il est originaire de Hongrie mais on en trouve en Inde, au Japon et sur tout le pourtour méditerranéen. Utilisé en gastronomie pour son goût piquant et anisé, il est aussi fort important en tant que **huile essentielle de fenouil**,

extraite de sa graine par distillation à la vapeur d'eau. Le liquide obtenu est limpide et fluide, jaune, tantôt clair ou foncée. Il a des propriétés apéritives, carminatives, digestives, diurétiques et laxatives. Cette huile accélère la digestion, soulage les flatulences et agit sur la parasitose et les crises de hoquet. L'huile essentielle de fenouil a une action équivalente aux œstrogènes et cette influence pseudo-hormonale soulage nombres de problèmes liées aux menstrues, régularise la production lactée, aussi. Efficace contre l'asthme, les congestions pulmonaires, les toux spastiques. Effet stupéfiant sur le système nerveux : ne pas surdoser.. On l'utilise généralement mêlée à une aute huile pour le massage ou à du miel pour un usage interne, par voie orale. Déconseillée aux nourrissons, aux femmes enceintes et aux femmes allaitantes.

Figue de barbarie ; fruit d'Orient, d'Afrique aussi, la figue est utilisée quotidiennement comme soin anti-âge pour le visage auquel il donne élasticité et souplesse, hydratant notamment les peaux sèches. C'est aussi un fruit excellent pour aider au transit intestinal et doté de nombreux éléments nutritifs.

Genièvre (baies de) : issues d'un arbuste épineux, vigoureux et souvent centenaire : le genévrier, les baies mettent souvent deux ans

pour être mûres et d'une couleur bleue foncée. Le genévrier est utilisé depuis l'Antiquité à des fins religieuses comme thérapeutiques car il est réputé : fonctions expectorantes, antirhumatismales, diurétiques. Les branches du genévrier furent utilisées en encens, comme offrandes aux divinités infernales, dans l'Antiquité et aussi en sorcellerie pour les messes noires où il renforcerait le pouvoir magique, ainsi qu'en décoction dans les filtres d'amour (pour stimuler l'érotisme entre les amants..) La Vierge Marie et l'enfant Jésus se seraient cachés d'Hérode sous un genévrier protecteur (de par ses épines), pour se protéger de l'infanticide ordonné par ce romain. Elie, lui, aurait trouvé plénitude et vitalité en mangeant les baies de cet arbre. **L'huile essentielle de baies de genièvre** est obtenue par distillation. Condiment aromatique aux vertus digestives, ses qualités antispasmodiques, astringentes, dépuratives, diurétiques, (etc..) facilitent la détoxification de l'organisme et notamment de l'acide urique, cause des crises de goutte. Efficace sur la cellulite et la circulation lymphatique, elle active la circulation tout en purifiant le sang. Adjuvant des régimes amincissants si elle est utilisée avec les massages.

Dans le bain, cette huile essentielle est un destressant efficace. Son action sur la peau est astringente et elle agit sur l'eczéma (et sur la

séborrhée : en applications locales sous forme de compresses..) Agit sur les hémorroïdes, en bains de siège. Cette huile essentielle est aussi appréciée pour soigner grippe, toux et bronchite de par ses vertus antiseptiques et expectorantes. Comme toutes les huiles fortes : déconseillé aux femmes enceintes, qui allaitent et ax nourrissons.

Geranium Bourbon: il existe plusieurs sortes d'huiles essentielles de géranium ; celle-ci est un distillat de la plante « Géranium Rosat » de la variété Bourbon. Importée en France vers le XVIIe siècle, elle est originaire d'Afrique et exportée initialement via l'île Bourbon, aujourd'hui Ile de la Réunion. Elle a ensuite essaimé dans toute l'Europe, en Egypte et en Chine, devenue depuis : Productrice mondiale d'huile essentielle de géranium bourbon. Cette herbacée, est haute de 40 cm, la tige est ronde et velue, les feuilles ont plusieurs lobes opposées et pétiolées. Au bout de des longs pédoncules les fleurs sont rouges sombres.

L'huile essentielle de géranium est un distillat des parties récoltées avant la floraison. Fort prisée dans la cosmétique pour ses vertus apaisantes sur les peaux sèches et irritées et sa fine odeur de rose, elle est aussi appréciée en parfumerie. Qualités antiseptiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes et hémostatiques.

Préconisée en cas d'ulcères, stomatites, brûlures, blessures, hématomes et problèmes de peau : acné, peau sèche ou irritée, dermites et pour prévenir les vergetures dès le 5ème mois de grossesse ou lors de régime.. On l'associe volontiers aux huiles essentielles de mandarine, de lavande.. Et à la citronnelle pour éloigner les moustiques. Action apaisante et régulatrice sur le système nerveux. Elle agit aussi sur le cortex surrénal en le stimulant, ce qui favorise la mise en phase relaxante.

Gingembre: il vient initialement de Chine avec les caravaniers nomades et les marchands d'épices. Thérapeutique, il est fort important dans toute la Grèce Antique déjà, au Moyen-Orient aussi : pour ses propriétés aromatiques, surtout. Il entre notamment dans la composition du pain d'épice. Le gingembre est un efficace digestif, il combat la nausée, ouvre l'appétit, stimule la sudation. Une infusion de gingembre après un excès de boisson aurait même de vraies vertus décongestionnantes. La plante, une herbacée vivace faite de rhizomes ramifiés, de tubercules, atteint jusqu'à 1 mètre de haut. Feuilles alternes, lancéolées et fleurs en épis : violettes.. Le gingembre pousse partout, de nos jours. Il est surtout considéré comme un aphrodisiaque et dans la composition des filtres et potions d'amour, mêlé au poivre et/ou au miel. **L'huile essentielle de gingembre** est un distillat de la racine prélevée sur la plante après

sa floraison. Nostradamus aurait un jour composé un mélange à base de gingembre, poivre, cannelle et clous de girofle pour un effet immédiat et détonant mais on dit aussi que certains mourraient en se convulsant si la libido n'était pas immédiatement soulagé ! Ses qualités antiseptiques, antispasmodiques et fébrifuge en font une essence, un distillat apprécié contre les infections liées au froid (grippe, rhume, maux de gorge, fièvre. On l'ajoute alors aux infusions ou aux décoctions, dans un gargarisme, avec le bain (son action réchauffante et tonique agit particulièrement sur les douleurs rhumatismales ou musculaires..)

Girofle : le clou de girofle est le bouton floral du giroflier : un arbrisseau qui vient de l'océan indien et a essaimé ensuite vers l'Indonésie, Sri Lanka et Madagascar. Presque tous les pays d'Europe le cultive dès le Moyen-âge pour ses vertus anti-infectieuses. **L'huile essentielle du clou de girofle** est jaune, habituellement. Limpide et épicée, antiseptique et antibactérien à large spectre d'action, antivirale, antifongique, anti-parasitaires, cicatrisant, anti- névralgique et même anesthésiant actif. L'huile essentielle de girofle stimule aussi les défenses immunitaires. D'une manière générale, on l'utilise en usage externe, une goutte sur un coton-tige suffit à calmer les douleurs de dents. Mélangée à 20% avec une autre huile végétale, elle sert à masser le ventre pour guérir les maux. Frictionnée sur la

colonne vertébrale, elle apaise et régénère la vitalité. Déconseillée aux femmes qui allaitent, aux personnes à peau sensible..

Hélichrise Anticoagulante, cette plante sert aussi contre les hématomes et agit sur le cholestérol et sur les scléroses, anis que sur les insuffisances hépatiques et pancréatiques. On l'utilise associé à l'huile essentielle de géranium, de camomille, de cyprès. Huile forte : prenda les précautions d'usage.

Hysope officinale : ses propriétés anti-inflammatoires sont décongestionnantes. Antiseptique, elle favorise la cicatrisation. Par friction, elle agit notamment sur les voies respiratoires (en synergie avec l'eucalyptus, le romarin à camphre et le citron sous formes d'huiles essentielles..) Plante forte, neuro(toxique à haute dose, il convient de respecter les précautions de base : ni pour les enfants, ni pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Inule odorante : sommité fleurie de méditerranée, elle agit par onction sur les mucosités pulmonaires, les troubles respiratoires mais aussi ceux de la miction, de par ses vertus antifongiques et bactéricides. On l'utilise aussi

pour combattre l'hypertension et les troubles du rythme cardiaque (associée en parallèle au traitement médical..) Huile forte : précautions d'usage à prendre.

Jjoba : l'huile de Jjoba est apaisante et assouplissante pour la peau qu'elle pénètre facilement sans laisser une sensation de gras.

Karapate : c'est une préparation traditionnelle antillaise pour avoir de beaux cheveux, malgré le soleil, le vent, l'eau salée.. Protège et nourrit le follicule pileux.

Katrafay : huile malgache de massage. Ses vertus sont nombreuses..

Laurier : agit sur l'arthrose, les rhumatismes mais aussi sur la sécrétion de sébum et sur l'acné des plus jeunes..

Lavande : plante vivace et broussailleuse pouvant atteindre un demi-mètre de haut et plus. Grandes tiges florales bleues-violettes, en épis. Fragrance fleurie et embaumante. Elle pousse dans le bassin méditerranéen mais elle est cultivée dans le monde entier. **L'huile essentielle de lavande** est obtenue par distillation des fleurs fraîches. Les romains

l'utilisaient pour leurs ablutions, d'où son nom dérivé du mot latin "lavare" qui signifie "se laver". Qualités antiseptiques, assainissantes, déodorantes et anti-parasitaires exploitées dans l'entretien de la maison (en diffusion) autant que sous forme de sachets aromatiques, elle est mise dans les armoires sous forme de sachets de tissus diffusant doucement et son parfum. Efficace contre les poux, en additif au shampooin, il chasse tous les insectes.. **L'huile essentielle de lavande** a des propriétés efficaces sur le système nerveux, sous forme de massage, de bain, diffusée en spray : pour apaiser stress, angoisse, agitation, maux de tête... (et pour tonifier..) Action antispasmodique, apaisante, diurétique et sur les systèmes génital et urinaire, diminuant douleurs menstruelles et infections des voies urinaires. Bon aussi dans le traitement des maladies de peau, sur les plaies, contre les brûlures et les coups de soleil, additiuonnée à une crème de soin dans ce cas. Le lavandin n'est pas de la lavande. Il faut chercher le label *H.E.B.B.D.* (Huile Essentielle Botanique et Biochimiquement Définie) pour s'assurer de la bonne qualité de l'huile essentielle de lavande.. Mais il existe sans doute d'autres labels valables, depuis ?

Mandarine rouge La mandarine tient son nom des mandarins chinois. Elle était offerte par déférence, comme fruit précieux aux vertus thérapeutiques avérées. Originaire de Chine, le

mandarinier se développe en Europe du Sud à partir du XIX e siècle. C'est un arbre de 3 à 6 mètres de haut, donnant des fruits dont la couleur varie avec la maturité. Savoureux, son parfum évolue lui aussi et dans le cas de la mandarine rouge, la senteur est plus fruitée et plus acidulée. Il apaise les gens nerveux.

L'huile essentielle de mandarine est obtenue par pression à froid, sans solvant, avant d'être centrifugée. En massage de la plante des pieds et du plexus solaire, elle agit sur leur douleurs intestinales, l'angoisse et favorise le sommeil. Son action est antiseptique, drainante, stimulante pour le système lymphatique et tout comme l'huile essentielle d'orange, elle a une place privilégiée pour traiter les problèmes de peau : acné, cellulite, rétention d'eau, séborrhée, verrues, vergetures..Très prisée,l'huile essentielle de mandarine entre tant dans la composition des parfums et des produits cosmétiques, en cuisine bien entendu aussi. A utiliser avec fairplay, à l'abri de la lumière et comme toutes huiles aux vertus puissantes, en tenant compte de la sensibilité des personnes fragiles, femmes enceintes, nourrissons..

Marjolaine : Elle est orientale à ses origines et pousse également dans le bassin méditerranéen et en Europe du Sud. La marjolaine est connue depuis l'antiquité pour ses vertus dites anaphrodisiaques Aussi nommée *origan*, *grand origan*, *faux serpolet* ou *marjolaine bâtarde*, elle

requiert un terrain sec pour y pousser. Plante aromatique, elle est prisée en cuisine. **L'huile essentielle de marjolaine** s'obtient par distillation de ses sommités fleuries et de ses feuilles. Riche en terpinéol, elle s'avère être un puissant antispasmodique stomachique, qui calme les spasmes et plus particulièrement ceux de l'estomac et du colon. Laxatif et digestif, stimulant de la libido, cette huile a des effets sur le système psycho-sensoriel ; on l'utilise d'ailleurs en ce sens dans les massages (stimule l'élimination des toxines grâce à son effet tonifiant sur le flux sanguin), dans les bains, en infusions aussi pour les personnes qui somatisent nerveusement beaucoup, qui ont de l'hypertension, des vertiges, de la tachycardies, des crises d'angoisses, des tics, des douleurs digestives. Elle favorise l'action apaisante du système nerveux parasympathique. Elle est conseillée aux femmes ayant des menstrues douloureuses mais seulement si elles sont peu abondantes..

Manuka : c'est un composé pour le soin des peaux à problèmes. Associé à de l'Huile d'amande douce, son action est apaisante et adoucissante sur les peaux irritées. Il suffit de mouiller le cheveu, d'appliquer l'huile, de laisser poser une demi-heure en enveloppant la tête dans un linge puis de faire un shampoing.

Mélisse : elle est antispasmodique, relaxante et agit sur les problèmes associés au sommeil comme par exemple l'insomnie. Agit sur la digestion et traite aussi l'herpès.

Menthe poivrée La menthe est un croisement : une double hybridation, qui atteint jusqu'à 1 mètre de haut. Elle pousse dans les sols humides et chauds. Ses feuilles dentées la différencient aisément des autres plantes, sa tige brune-violette est un peu angulaire et ses petites fleurs sont violettes. Son odeur est due au menthol qu'on retrouve dans nombre de produits d'usage courant. Dans la mythologie, Menthe fut la jeune nymphe aimée d'Hadès, dieu des enfers. Perséphone l'a tué mais Hadès la récupéra et en fit une belle plante. Menthe développa alors son parfum en hommage à leur amour. Dans l'antiquité, on amenait la dame aimée près de Vénus, au pied de la statue de cette déesse de l'amour, on entourait les pieds de la dulcinée de menthe pour que son parfum éveille l'ardeur amoureuse. Longtemps, les mariées portaient une couronne de fleurs d'oranger et de menthe et le sol nuptial était jonché de feuilles de menthe. **L'huile essentielle de menthe** de par ses vertus stimulantes ou fortifiantes et purifiantes nettoie les systèmes métaboliques, digestif et sanguin. Combat la fatigue, tonifie le corps, soulage le mal de tête et la lassitude mentale. En gargarisme, elle traite les affections buccales :

aphtes, douleurs dentaires, gingivites, mauvaise haleine. Bonne pour la peau aussi.. En inhalation, elle soulage les inflammations, la toux grasse, les spasmes, l'asthme.. La menthe chasse les insectes, tout comme la citronnelle..

Muscade : cette épice est aphrodisiaque et aussi digestive. La muscade est la graine d'un arbre tropical : le muscadier, à l'origine : d'Amérique du Sud et d'Indonésie. **L'huile essentielle de muscade** a un rôle énergétique, antalgique, anti-parasitaire.. On distille les noyaux du fruit pour obtenir l'huile. Elle est incolore, jaune pâle, rafraîchissante, d'odeur boisée, douce et épicée. La partie de la noix de muscade la plus utilisée est l'amande. On peut la convertir en poudre ou en huile pour la cuisine, la parfumerie et pour soigner nombre de maladies liées à des dysfonctionnement des fonctions vitales. C'est notamment un antiseptique stimulant du système nerveux. En application locale, elle agit contre les névralgies dentaires, les rhumatismes. A forte dose, elle peut devenir toxique et même entraîner des hallucinations, une perte de connaissance.

Myrrhe : arbre originaire de l'Arabie, de la Mer Rouge et de Somalie, connue pour ses vertus thérapeutiques, sa résine est utilisée dans la préparation des produits cosmétiques et pharmaceutiques. **L'huile essentielle de**

Myrrhe a de grandes propriétés aseptiques. cicatrisantes car anti-infectieuse et anti-inflammatoire, antalgique sur les plaies, toniques, y compris sur la peau et dans les soins dentaires. En aromathérapie, l'huile essentielle permet des traitements antiviraux, parasitocides : en usage externe seulement. Attention : son utilisation prolongée provoque parfois des allergies..

Myrte: Ses fleurs ont une couleur blanche odorante. Cette plante a des baies bleues noires. Elle est utilisée séchée (pour épicer les repas) et représente aussi la pureté, ceci depuis l'Antiquité. Très employée pour ses propriétés curatives et notamment antiseptiques, c'est sous forme d'huile essentielle que la myrte est un remède contre bactéries et infections. Au XVI^e siècle : contre les maladies de la peau. A l'époque romaine : comme arbuste d'ornement, surtout dans le bassin méditerranéen, en Tunisie. *Myrtus Communis* est considéré comme un arbre sacré. De nos jours, les écossais utilisent ses baies pour faire une confiture ou une liqueur. L'huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur de ses feuilles et de ses rameaux : jaune orangée, elle a une odeur camphrée-mentholée. C'est un excellent remède des voies respiratoires encombrées ou irritées, un expectorant puissant et un palliatif aux insomnies et à la fatigue des organes, notamment du foie. La Myrte s'emploie inhalée,

en spray ou alors en massage, en onction de la poitrine, du cou et du dos. Et idem sur la peau ou le ventre pour les problèmes afférents à ces régions du corps.. On l'utilise aussi comme antirides et revitaliseur des peaux sèches..

Neroli Traditionnellement, le néroli est utilisé lors des mariages ; il entre dans la composition des bouquets car son doux parfum de fleur d'oranger détend la mariée qui le porte. plus connue sous les termes de fleur d'oranger, l'huile essentielle de neroli est chère (et rarement de qualité irréprochable.) Elle s'obtient par distillation des fleurs. Composée de fragrances citronnées et fleuries, cette huile essentielle ravit les sens, incite au bien-être général.. Antidépresseur, on l'utilise pour soulager le stress traumatique. Le néroli se marie bien avec les encens, la lavande, le bois de santal, les roses, l'eau de rose.

Niaouli C'est une plante qui vient initialement de Nouvelle-Calédonie et de Madagascar ; proche du cajeput. Ses vertus antibactériennes et antivirales en font un remède intéressant contre nombre de maux.. Conditionnée sous forme d'huile essentielle, c'est une aromate depuis longtemps, également une protection pour la peau. Limpide, jaune pâle virant au verdâtre, son odeur est rafraîchissante, camphrée, rappelant l'eucalyptus en plus amer. L'essence de niaouli existe sous le terme

de Goménol . C'est un distillat à la vapeur d'eau des feuilles les plus jeunes. Antiseptique et antiviral, ce distillat a aussi des propriétés antifongiques, expectorantes, stimulantes, purifiantes des voies urinaires, contre les cystites. La cosmétologie l'utilise pour traiter les problèmes de peaux grasses et pour apaiser les piqûres d'insectes. C'est un cicatrisant. En usage externe, elle est appliquée par massage, friction et par voie interne : en inhalations (ne pas dépasser 3 gouttes, 2 fois par jour). L'huile essentielle de niaouli convient mieux aux adultes qu'aux enfants ou aux femmes enceintes, aux personnes fragiles. A conserver fermée, à l'abri de la lumière.

Origan : plante aromatique, originaire de l'Albanie et de la Hongrie, elle pousse surtout sur les flancs secs des montagnes. Rougeâtres, ses feuilles symbolisent bonheur, gaieté, dynamisme. Son huile essentielle brune et un peu jaune s'obtient par distillation à la vapeur de ses feuilles. Ses vertus sont anti-infectieuses, antifongiques, anti-parasitaires. D'odeur mentholée, herbeuse, l'origan est riche en phénol (comme le thé par exemple), amer au goût et épicée. Pas très huileuse, l'essence d'origan a des propriétés volatiles (composés oxygénés : alcool, aldéhydes, cétones, terpène..) Remède contre le paludisme, la dysenterie, les fièvres tropicales, c'est un anti-toxique, un antiseptique et un anti-spasmodique tout à la

fois. Antiparasitaire, on l'utilise même en virologie et pour traiter certains problèmes de peau. Elle apaise les tensions musculaires et articulaires, améliore la respiration et la circulation veineuse. En gastronomie, elle relève le goût. Fragile à la lumière et à la chaleur.. Déconseillée aux personnes fragiles, femmes enceintes et aux enfants..

Oranges (douces, amères..) et fleur

d'Oranger : sous forme d'huile essentielle elle traite efficacement les troubles digestifs. On masse alors les zones sensibles du corps. Elle vient de Chine, au départ. Elles existent désormais dans tous les pays chauds : Argentine, Brésil, Espagne, Maroc, Sicile, Tunisie et tous les pays méditerranéens.. L'arbre mesure de un à plusieurs mètres de haut. Tout blanc lors de la floraison, par ses fleurs immaculées, l'oranger donne des oranges comestibles durant plus de six mois/an. L'huile est extraite des zestes, par pression à froid, sans solvants ni additifs. Il faut environ mille écorces d'orange pour obtenir un kilo d'huile essentielle, ce qui explique le coût élevé de sa fabrication ! L'orange a des qualités antiseptiques évidentes, comme le citron. On s'en sert par nébullisation sur les voies aériennes infectées par des rhumes, par une bronchite.. L'orange fraîche tout comme l'huile renforce le système immunitaire et aide le métabolisme dans sa lutte contre fièvres, aphtes et autres. Energisante, elle vitalise le

corps si on l'ajoute à l'eau du bain. Diffusée en spray ou dans un brûleur à huiles essentielles, l'orange calme, apaise, incite au sommeil, lutte contre l'insomnie. En massage, elle agit sur l'anxiété, le stress.. Ces vertus sont appréciées lorsque le corps manque de vitamines D et de soleil, par exemple en hiver.. Ou lorsque l'humeur est morose à cause de la grisaille ambiante des jours de pluie. L'orange a une action digestive, agit (appliquée en massage sur le ventre) sur les troubles comme la constipation, la perte d'appétit, les digestions difficiles, douloureuses. En cosmétologie, les savons à l'orange, les parfums, les crèmes hydratantes s'avèrent intéressantes pour freiner le vieillissement cutané et les effets de l'âge. A ne pas confondre les huiles essentielles d'oranges douces et amères : de propriétés quasi-similaires, l'amère (ou *bigaradier*) donne des fruits plus petits et impropres à la consommation.. Son huile extraite des feuilles et des rameaux traite les peaux grasses, la sudation excessive, l'insomnie, le stress. Les fleurs quant à elles donnent l'huile essentielle de néroli : rééquilibrante du système nerveux, tonocardiaque et, par distillation : l'eau de fleur d'oranger. A utiliser, comme pour toutes les huiles essentielles fortes, avec précaution : ni pour les enfants en bas-âge, ni pour les femmes enceintes. A conserver loin de la lumière et de la chaleur.

Olea (composé de ricin & argan) : pour masque capillaire : il freîne la chute des cheveux. C'est un dosage d'huiles vierges de Ricin et d'Argan, additionnées d'huiles essentielles de Cèdre et de Ylang Ylang.

Palmarosa : c'est une grande herbacée tropicale composée de longues feuilles tombantes et de fleurs rouges, ressemblant au géranium. Cette plante vient initialement de l'Inde. Elle est cultivée en Afrique, en Amérique du Sud et en Indonésie. Son parfum se rapproche de celui de la rose et du géranium et d'ailleurs ses fleurs disposées en panache ressemblant à du géranium, ce qui lui vaut son surnom de "*Géranium des Indes*". Son huile essentielle est un distillat à la vapeur des parties de la plante. On dit de la Palmarosa qu'elle a des exceptionnels vertus antibactériennes, antifongiques, antiseptiques, antalgiques.. elle agit efficacement sur toutes sortes de problèmes métaboliques et d'infections. Le géraniol, substance active du Palmarosa aurait la vertu de drainer efficacement la lymphe, sans irriter la peau. L'huile essentielle a des vertues régénérantes sur la peau, elle est aussi cicatrisante, astringente, stimulatrice de la circulation, hydratante et régulatrice du sébum. En soin sur les peaux sèches,abimées par l'eczéma, les mycoses, l'acné, les plaies, les inflammations, dermites et autres ; en application locale journalière (pure ou diluée) elle combat

les rides et régénère les peaux vieilles. Associée à l'huile de rose, la palmarosa amène une douce détente psychique qui évacue le spleen, les idées sombres et suggère le romantique.. Dans le bain ou frictionnée délicatement sur les reins, elle s'avère aphrodisiaque. De plus, son parfum doux et fleuri invite à la rêverie. En diffuseur, par exemple. Elle a des vertus identiques à des huiles plus chères comme le sont le jasmin, l'orange ou la rose. C'est un substitut très prisé qui permet même la contre-façon d'Huiles Essentielles de Rose ou de Géranium : c'est dire ! (huile délicate et forte : voir les précautions d'usage)

Patchouli L'huile essentielle de Patchouli détient une fragrance forte, chaleureuse, „terrienne“. On l'utilise en parfumerie et pour le massage (action sur la peau), notamment en lotions pour traiter acnée, gerçures, irritations de la peau et eczéma. Elle stimule la digestion, apaise les nerfs. On lui prête aussi une fonction aphrodisiaque. Elle sera en adéquation avec l'huile essentielle de bois de santal, l'encens, le citron, la lavande.

Pin sylvestre il est originaire des pays d'Europe du Nord et de l'Est. On le trouve en aromathérapie, en cosmétologie et en thérapie (vertus antiseptiques, anti-inflammatoires des voies respiratoires et tonifiantes..) En huile

végétale, il est utilisé dès l'Ancienne Egypte pour momifier les défunts. Dans l'histoire, cette résine végétale et citronnée à l'odeur de conifère est symbole de purification. Jaune pâle, l'essence de pin elle, est un peu transparente, composée d'ethers divers .L'huile s'obtient avec les aiguilles du pin, par distillation à la vapeur d'eau.

Pissenlit : sous forme d'huile essentielle, le pissenlit aide la digestion, le système cardiovasculaire, la peau et surtout les articulations (tout comme la plante fraîche, frottée à même la peau..) Déconseillé cependant en l'état car celà occasionne des brûlures forts désagréables.. D'où l'huile essentielle !

Poivre noir : il existe plus de 600 espèces de poivre. La variété comestible connue est le *Piper Nigrum* : c'est une liane-arbuste grimpante. Elle pousse au Brésil (nous en donne le poivre vert, noir ou le poivre blanc) mais aussi en Inde, en Indonésie, à Madagascar, en Malaisie.. La plante a de larges feuilles, des racines qui s'accrochent au tronc de l'arbre qui lui sert de tuteur. Ses fleurs sont minuscules, en épi et donnent des baies vertes, qui deviennent rouges à maturité. Le poivre se récolte 2 fois l'an. On cueille les petites baies quand elles sont mûres, on les fait bouillir une dizaine de minutes dans l'eau, on les étale au soleil pour les sécher. Le poivre devient noir lorsqu'il est parfaitement sec. Procédé d'extraction : Moulues puis distillées à

la vapeur, le poivre donne une huile essentielle verte-bleu d'odeur suave, puissante et caractéristique. ***L'huile essentielle de poivre noir*** aide la digestion, le transit. Elle stimule les glandes, est aussi fluidifiante (un peu comme l'aspirine), expectorante, antalgique des douleurs rhumatismales, musculaires, dentaires. Chauffante, on l'utilise parfois même pour la préparation musculaire des sportifs. Bien entendu, le poivre est réputée aphrodisiaque, il stimule la libido. L'huile essentielle de poivre noir irrite les peaux sensibles, il faut être prudent dans son utilisation ; il est recommandé de la diluer pour masser les zones à traiter. Pour apaiser une douleur dentaire d'adulte : 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir additionné d'une goutte d'huile essentielle de clou de girofle, une goutte d'huile essentielle de noix de muscade. Imbibez un coton tige avec ce mélange et l'appuyer fortement sur la dent : longtemps, plusieurs fois dans la journée jusqu'à sentir disparaître la douleur. Pour atténuer les douleurs articulaires chez l'adulte : 10 gouttes d'huile essentielle de poivre noir, 8 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle, 16 gouttes d'huile essentielle de gingembre, 2 cuillères à soupe d'huile végétale de pépins de raisin. Massez doucement les zones à traiter avec cette huile deux à trois fois par jour. Une fiole de 10 ml d'huile essentielle de poivre noir varie entre 4 et 6 euros. Les prix les moins chers sont souvent proposés par des sites spécialisés en aromathérapie sur internet.

Pruneaux Outre son odeur délicieuse de frangipane, cette huile précieuse a de nombreux atouts, dont un : elle est riche en acide oléique (à 68% !)

Qat (ou Khat du latin „catha edulis“ : j'ignore s'il existe un distillat de Qat mais cela pourrait se faire, sans doute ! Le qat est une plante connue en Orient pour ses vertus galvanisantes. Considérée comme étant une drogue hysotrope <http://www.didier-pol.net/8qat.htm> elle pousse essentiellement en Afrique orientale et au Yemen. Elle sert pour défatiguer et donne de l'endurance, par exemple pour endurer les emplois pénibles. Equivalent à la feuille de coca des amérindiens.

Ravinstara : son odeur fraîche rappelle celle de l'eucalyptus. Elle a de nombreuses vertus, ce qui fait d'elle un excellent remède pour soulager, autant que pour rafraîchir..

Rose D'origine orientale, les roses sont couvertes d'épines et le rosier peut avoir divers aspects : arbrisseau ou arbuste grimpant jusqu'à trois mètres, en hauteur. Les fleurs sont à éclosion annuelle, de diverses couleurs. Cultivée de nos jours dans le monde entier, la rose est de tradition séculaire : chez les anciens grecs, la rose venait d'une goutte de sang du dieu Adonis, l'aimé de Vénus, la déesse de l'amour. On la dit d'ailleurs fleur d'amour ou fleur des dieux. Chez

les anciens arabes, la fleur viendrait des humeurs de Mahomet, peut-être de la sueur de son front ?!! C'est un symbole de beauté éphémère ou fragile que la rose : elle est représentée partout dans les Arts. En Orient elle symbolise le secret non révélé, le cœur des choses. Ses épines rappellent qu'il existe le danger. Les épines la protègent des prédateurs.. Symboliquement, les roses stigmatisent la difficulté à vivre quand on est faite de beauté et de fragilité. **L'huile essentielle de rose** est fort prisée car on la reconnaît comme tonifiante et régénérante, adoucissante pour la peau. Elle coûte cher à produire car il faut une tonne de roses pour faire 90 grammes d'huile essentielle. Elle est « distillée » par enfleurage, à partir de ses boutons floraux.. C'est là une des premières huiles essentielles extraite à partir de fleurs. Son parfum d'un caractère raffiné en fait un produit de choix et de qualité pour la parfumerie, la cosmétologie et la pharmacologie. Contre les divers maux en ORL, telles que l'inflammation des amygdales, les angines, les gingivites, les stomatites mais aussi les troubles intestinaux (diarrhées et autres..). Elle est utilisée en gargarisme ou en inhalation. Cosmétique, elle permet des soins du visage et stimule les cellules tissulaires, renforce les ongles cassants, hydrate les peaux desséchées, gercées, ridées.. En effet, elle est également hémostatique et cicatrisante. On l'utilise même contre certaines dermatoses et ulcères de la peau. A tenir loin des enfants, des femmes maternantes et fragiles

car c'est une huile forte, puissante.

Ricin (*huile de*) servait initialement à assouplir les vieux parquets pour ne plus qu'ils grincent.. Plus sérieusement : l'huile de ricin fortifie le cheveux, aide sa croissance, l'embellit.. et idem pour les ongles et les cils, c'est à dire tout ce qui est pourvu de kératine.. L'huile de ricin (*castor oil*) est parfaite pour les soins corporels. Mélangée à de la vaseline, l'huile de ricin est utilisée par les femmes frisées qui s'en servent comme lissant pour maintenir leur chevelure crépue en une coiffe défrisée, ondulée et brillante.. Cela nourrit le cheveu naturellement et sans le dessécher par des traitements défrisants, et forts coûteux de surcroît..

Romarin Selon une légende perse, Leucotoe, fille d'un roi de Perse aurait été séduite par Apollon venu dans sa chambre en rasant pour en avoir l'accès. Le père de la Belle, très courroucé, punît alors sa fille séduite par la mort. Depuis, un romarin pousse sur la tombe de la princesse. De ce mythe vient aussi la tradition romaine de planter un romarin au pied des tombes en signe d'immortalité car il était dit que la fille de ce roi s'était ainsi muée en romarin, continuant d'exister sous cette forme. Sous le règne de Charlemagne, toute terre où poussait un romarin était considérée comme sacrée, la plante possédant alors en elle « l'âme de la terre » Le romarin est aromatique et conserve ses feuilles toute l'année vertes. La floraison est

violette ou bleu pâle, d'avril à juin. **L'huile essentielle** est obtenu par distillat des parties aériennes de la plante : feuilles, fleurs.. Originellement en Perse et dans le bassin méditerranéen, cette plante est désormais cultivée dans toute l'Europe du Sud. Son huile est antibactérienne, antiseptique, antifongiques, tonifiantes.. Bonne contre l'hypertension artérielle, aussi et la torpeur, la mémoire déficiente par manque d'attention. En massage : sur la zone du foie, elle draine la bile, aide à la digestion. Antispasmodique en plus d'être purifiante, elle agit même sur les infections intestinales comme les diarrhées et autres.. Elle aurait des vertus anti-rhumatismales et anti-névralgiques car on l'utilise aussi sur les articulations que l'on masse avec, pour soulager la goutte, l'arthrose et les douleurs musculaires. Sudorifère, emménagogue en cela qu'elle fait venir les règles, aphrodisiaque, ses vertus sont nombreuses. Elle est parfois additionnée d'huiles essentielles de citronnelle, gingembre, lavande, poivre noir, vetiver..

Santal blanc C'est un arbre dont on extrait l'écorce : le santal. Ce bois précieux existe en Inde, principalement.. Il est parfumé. Il résiste bien aux termites. C'est lui-même un parasite mais.. végétal. Ses feuilles sont dites persistantes. Coupé puis dépecé, l'écorce de santal sert autant pour faire des bâtonnets d'encens et des cônes que pour fabriquer des

meubles. Il sert même de matériau de construction. Son odeur d'encens est prisée dans les cérémonies religieuses car elle suscite concentration et recueillement. Son huile essentielle est antiseptique, anti-inflammatoire, hydratante, relaxante et tonifiante tout à la fois. L'huile sert aussi en parfumerie, en pharmacie, dans les cosmétiques à usage cutané. La plus prisée est extraite du Mysore qui est une variété exploitée spécifiquement en Inde. Elle est efficace contre la sécheresse de peau et ses irritations, inflammations, eczéma et brûlures d'après rasage. Elle agit aussi sur la vessie, comme sur les poumons, et soulage : cystites, bronchites, toux grasses, maux de gorge.. L'huile est utilisée localement, en inhalation ou en cataplasme. Antispasmodique, elle favorise la digestion. On lui connaît une action saine sur le système nerveux et en massages, en bains du soir contre l'insomnie et les tensions neuromusculaires accumulées en journée. Sa fragrance subtile mais tenace et boisée tient toute une journée. Aphrodisiaque, elle est toutefois chère à produire. Donc : méfiance pour les ersatz bon-marché ! Ne pas administrer aux enfants de moins de 5 ans. Déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Sauge sclarée La légende grecque dit que Zeus fut élevé par une chèvre broutant près d'un buisson de sauge. Cette sauge lui aurait conféré d'avoir un lait aux vertus divines. Appelée "plante

de Jupiter" ou "herbe sacrée" cette plante peut faire jusque un mètre de haut et pousse dans les terrains secs et caillouteux des pays chauds. On peut toutefois la cultiver facilement dans les jardins puis l'utiliser comme condiment. Tiges dressées, feuilles beiges épaisses, duveteuses, ovales. Fleurs violettes. La récolte se fait juste avant la floraison, ces parties aériennes sont distillées pour en extraire **l'huile essentielle**. On attribue à cette essence distillée ou distillat les mêmes vertus que celles des hormones féminines, généralement associées symboliquement à la lune. Pourquoi ? Parce que les cycles lunaires ont la réputation d'agir et de réagir sur les fonctions métaboliques, principalement sur les hormones féminines. En Italie, un dicton dit d'ailleurs que c'est l'épouse qui commande à la maison quand la sauge pousse bien dans le jardin !. La sauge agit sur les troubles des cycles féminins (absence de règles ou menstrues douloureuses, syndrome prémenstruel, ménopause...) Elle intervient sur les gens aux humeurs variables, sur les personnes dépressives ou irritables, lunatiques.. car la sauge est réputée antidépressive, rééquilibrante pour le système nerveux.. L'huile de sauge scolarisée est euphorisante car elle régule les fonctions métaboliques et lutte efficacement contre les effets de la fatigue et du stress (contractures musculaires, la déprime et l'anxiété, la transpiration excessive, la peau sèche ou grasse, les cheveux ternes et fatigués, la chute capillaire..). Additionnée aux massages,

l'huile essentielle de sauge sclarée (ainsi qu'en frictions et dans le bain) favorise la détente neuromusculaire et stimule la circulation sanguine et lymphatique, aide à éliminer les toxines et l'eau en rétention dans les chairs. Elle a des vertus antispasmodiques, ce qui en fait une bonne alliée lorsqu'elle est administrée en inhalation pour traiter asthmes et bronchites. En gargarisme, ses effets antiseptiques agissent sur aphteses, maux de gorges, stomatites..
PRECISION :, la sauge sclarée ne contient pas de substances toxiques pour le système nerveux, il y a donc peu de risques de convulsions associés à son utilisation en aromathérapie, contrairement à la sauge officinale. Ne pas l'associer à des alcools, sous peine de malaise. Huile forte, ne pas administrer aux enfants et femmes enceintes ou allaitantes.

Sésame (*existe aussi en huiles essentielles de Bois de rose et de Magnolia*) L'huile de sésame bio se veut naturellement riche en acides gras essentiels, ce qui est un plus pour le soin de la peau et le maintien de l'intégrité du tissu cutané. Il existe l'huile de sésame au Pélargonium. Une formule existe, appelée „*Sérum intense 12*“ : c'est un soin régénérant à appliquer la nuit : il concentre 12 actifs végétaux tout à fait formidables pour un sérum régénérant qui lui est un composite mais 100% naturel.

Thuya : vertus thérapeutiques nombreuses, tout comme pour les huiles essentielles d'eucalyptus, d'onagre, d'amande douce, de thym..

Thym Le thym est une plante commune des collines de Provence et de quelques autres régions du sud de la France. Un autre des ses nombreux noms : « *farigoule* ». Rampante ou poussant sous forme de coussinets, le thuya a des petites feuilles vertes très fourniees et de minuscules fleurs roses ou blanches. C'est une plante résistante qui aime le soleil et les sols rocaillieux. Très parfumée comme l'indique son nom latin « *thymus* » elle est aromatique. Elle entre dans nombres de plats, additionnée d'ail et de romarin. On trouve aussi le thym dans des décoctions, des tisanes, des liqueurs, des bonbons. Les anciens Egyptiens l'utilisaient pour embaumer leurs morts durant le processus de momification. Son huile essentielle est extraite de ces tiges fleuries, par distillation à la vapeur. Le distillat est jaune clair, d'odeur suave, et fleurie, sucrée. On obtient plusieurs types d'huiles essentielles à partir du thym, (au géraniol, au linalol, au thujanol) cela selon la concentration voulue. Vertus : antibactériennes, antivirales, antifongiques, traitement des problèmes de peau (eczéma, acné..), toniques au niveau nerveux et cardio-vasculaire, agit sur la tension artérielle. Sert aussi suite à un accouchement, pour surmonter fatigue et risques infectieux. **L'huile essentielle de thym** est

forte : à utiliser précautionneusement, diluée en usage externe ou interne. En usage interne : versez quelques gouttes sur un morceau de sucre ou avec une cuillerée de miel et diluer cela dans un verre d'eau. En usage externe : via un diffuseur électrique ou une bougie parfumée. Elle peut être mélangée à une crème ou à une huile de massage puis massée sur la peau. Dans l'eau du bain, quelques gouttes suffisent pour détendre, défatiguer.. L'eczéma chez l'adulte : 15 gouttes d'huile essentielle de thym 15 gouttes d'huile essentielle de laurier noble + 10 gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille + une cuillerée à café d'huile essentielle de rose + huile essentielle de menthe poivrée + 2 cuillerées à café d'huile de takamaka (un arbre tropical du pacifique). Appliquez trois fois par jour sur les zones à traiter. A tenir loin des enfants. Sinon, prenez un complexe d'huiles essentielles qu'on trouve dans les magasins bio.

Valériane : méditerranéenne, cette herbacée pousse surtout dans les endroits humides et atteint jusque 1 m 50 de hauteur. Feuilles ciselées, oblongues, pointues, ses fleurs elles sont blanches-rosées et forment de petits bouquets au parfum puissant, entre avril et mai. On la connaît aussi sous le nom d'*herbe à chats* ou de *grande valériane*. Son nom latin « *valere* » signifie « *bien se porter.* » Les anciens Grecs l'utilisaient contre les contractions nerveuses. Au Moyen-âge on pensait qu'elle guérissait tous les

maux, d'où son nom de « *guérit-tout* ». Sont utilisées : souches et racines de la plante. Usage en tisanes, n décoctions, en teintures, en huiles essentielles. Les chats aiment la valériane qui agit sur eux comme un euphorique quelque peu enivrant. **L'huile essentielle de valériane** s'obtient par distillation à la vapeur ou aussi par adjonction d'alcool, donnant ainsi la fameuse teinture de valériane. L'huile jaune foncée a une odeur prononcée de terre. Sédatrice et calmante, on utilise l'huile contre l'insomnie, la dépression nerveuse, les crises d'épilepsie. Tonifiante du système veineux, elle soigne hémorroïdes jambes lourdes, varices et d'autres problèmes de circulation sanguine. En usage externe, uniquement ! Sinon, il existe des comprimés et des gélules disponibles en pharmacie. Il est déconseillé aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent d'utiliser la valériane sous une forme de conditionnement ou sous une autre. Pour les jambes lourdes : faire un bain de pied en y ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles de valériane. L'eau sera tiède et additionnée de sel marin. Une demi-heure suffisent.. Pour induire au sommeil, en douceur : une goutte d'huile essentielle sur un gaze ; inhalez doucement, plusieurs fois ! Il ne reste plus qu'à se relaxer et le sommeil survient assez rapidement. Ceci calme aussi les crises d'angoisses et la dépression nerveuse. En diffuseur, il induit un sentiment de douce sérénité.

Vanille c'est un aliment fort prisé, un fruit allongé, initialement sous forme de gousses provenant d'une orchidée rampante qui pousse dans les régions tropicales : à l'île de la Réunion, à Madagascar, au Mexique.. Le vanillier pousse, comme toutes les orchidées, à l'ombre d'un arbre tuteur qu'il parasite. Ses feuilles sont alternées, épaisses et ovales. La fleur ressemble aux autres orchidées élancées et dentelées mais de couleur blanche ou jaune pâle. La fleur de vanille bourgeonne et après une opération de fécondation manuelle, elle donne des gousses vertes, lesquelles sont récoltées, préparées, bouillies 3 mn dans de l'eau puis séchées dans des étuves pendant une demi-journée, couvertes, jusqu'à brunir et finalement séchées au soleil puis à l'ombre jusqu'à bien noircir, devenant vanille noire, fine et odorante, celle que nous connaissons dans les magasins. Utilisée en cuisine et en pâtisserie, elle aromatiser viande, desserts, glaces, boissons.. La cosmétologie, la parfumerie, la phytothérapie et bien sûr l'aromathérapie s'en servent elles aussi pour relever leurs produits. **L'huile essentielle de vanille** (la vraie vanilline) est extraite par distillation à la vapeur. On broie les gousses puis la masse est distillée dans un alambic. Le deuxième procédé d'extraction utilise de l'alcool (solvant volatil : le dichlorométhane). On broie la vanille avec l'alcool puis on filtre. Le liquide obtenu des deux façons est incolore, d'odeur envoiement, suave et sucrée. Vertus de la vanille : agréables,

hydratantes (tous types de peau), stimulantes, régénérantes du système nerveux, antidépressive, relaxante.. L'huile essentielle de vanille calme l'aérophagie et les ballonnements gazeux. Diffusée, la vanille esmée à des cires pour faire des bougies, des huiles, des crèmes (pour le massage), des savons et des parfums capiteux. Voici un masque naturel et économique pour le visage : mélanger la pulpe d'un avocat bien mûre avec 4 ou 5 gouttes de vanille de distillat, essence ou huile essentielle et le jus d'un citron non traité. Laissez agir sur la peau un quart d'heure environ, moins que cela si elle est sensible. Puis nettoyer la peau normalement, à l'eau tiède.

Verveine aussi appelée *litsea cubeba* à cause de ses petits fruits qui ressemblent à ceux du poivre, elle nous vient d'Afrique du Nord. Son odeur florale et celle de ses feuilles est citronnée. Cultivée en Chine, elle est surtout consommée en Occident. **L'huile essentielle de verveine** se fait par distillation à la vapeur d'eau à partir des feuilles de la plante. C'est bien entendu grâce à ces divers éléments que l'huile essentielle de verveine est reconnue pour ses vertus thérapeutiques, à savoir : effet anti-dépressif, sédatif, anti-inflammatoire, anti-névralgique, tonique vésiculaire et pancréatique, antibactérienne, anti-spasmodique, analgésique. Elle est indiquée en cas d'insomnie car elle conduit inexorablement vers le sommeil profond.

L'huile essentielle de verveine calme les dépressions nerveuses, les hyper-tendus. Elle agit sur le système nerveux central. Elle entre également dans le traitement des autres crises et troubles telles que les entérocrites, l'amibiase, la maladie de Crohn, les crampes musculaires et tendineuses, l'hypertension, les tachycardies, la coronarite, les inflammations articulaires, la maladie de Hodgkin, l'asthme nerveux (surtout pour la prévention des crises), les troubles endocriniens, la fatigue cardiaque. A l'instar d'autres huiles essentielles, l'huile essentielle de verveine s'applique de deux façons : en usage externe et en usage interne. En usage externe, il faut l'utiliser en massage : le long de la colonne vertébrale, pour calmer une dépression, un stress, une insomnie, une fatigue nerveuse. Pour traiter les inflammations, il faut la mélanger avec une autre huile végétale à appliquer sur la zone douloureuse. Enfin, en usage interne : deux à trois gouttes d'*huile essentielle de verveine*, mélangée à de la tisane : appliquer ça après le dîner.

Vétiver C'est une plante tropicale et herbacée, originaire des Indes mais qui est aussi cultivée en Indonésie, à Madagascar, aux Caraïbes. Amas enchevêtré de racines blanches, ses parties vertes sont tressées par les artisans et constituent des nattes et des rideaux parfumés aux propriétés agréables. **Son huile essentielle** provient des racines et s'obtient par un long

distillat à la vapeur. Très recherchée, cette essence entre en parfumerie pour sa forte odeur de bois et d'humus et parce qu'elle a des qualités relaxantes, plus ou moins prononcées selon la région d'où vient la plante. L'huile essentielle de vétiver entre aussi dans la composition des savons bio, des parfums corporels et d'ambiance.... Elle incite au sommeil, de par ses vertus sédatives et détend les jambes fatiguées. Elle donne un bon teint aux visages et entre dans la composition de produits de beauté. Le vétiver existe comme huile massante de détente, en lotions, sous forme de produits de bien-être. Il faut toutefois faire un essai préalable car tous ne réagissent pas de semblable façon à cette huile. Convient mieux aux adultes.

Ylang-Ylang Son huile essentielle est extraite des fleurs et réputée aphrodisiaque. Elle a un parfum fort ou musqué, sucré. C'est un bon remède contre la tension, le traitement du cheveu (donne brillance et vitalité) C'est un symbole qu'on retrouve dans les mariages : ses pétales sont éparpillés sur le couvre-lit nuptial. On la dit destressante ou relaxante (notamment dans les brûleurs de parfums) et additionnée de Lavande, de Bergamotte, de Vétiver dans le bain du soir, avant le coucher, elle favorise le sommeil. Les principaux pays producteurs de cette fleur dont est issue l'huile d'Ylang Ylang sont les Comores, l'île de Madagascar,

l'Océanie.. Sa production tend à évoluer dans toutes les îles de l'océan indien. L'Ylang-Ylang se marie bien avec la bergamote, la citronnelle, la mandarine, le patchouli et le santal.

Henné : neutre pour le soin traitant, non colorant s'il n'est pas laissé trop longtemps sur les cheveux, on apprécie cette "*fleur de Paradis*" 100% naturel parce qu'elle n'agresse pas les cheveux, ne les dessèche pas comme nombre de colorants chimiques (lesquels attaquent parfois même le cuir chevelu, surtout ceux qui contiennent de l'ammoniac..) Le henné est inoffensif et donne éclat, souplesse et brillant, même si la coloration ou le traitement neutre dure moins longtemps qu'avec un shampoo classique. Il est très bon marché ! Issu de la feuille de *cassia obovata* ou *cassia italica*, le henné vient originellement de l'Inde où il est fort prisé. Il en existe au autre, venant du Maghreb, issu d'un arbuste épineux dont les feuilles colorantes sont connues depuis la lointaine Antiquité. Ce henné-là est traditionnellement employé en cataplasme sur les cheveux qu'il teint en roux, en rouge foncé ou en auburn. Il sert aussi pour les tatouages non permanents des mains et des pieds. Il embellit la peau qu'il traite en même temps par ses vertus astringentes et anti-fongiques..

Masques capillaires :

*Environ 100 g de henné seront mêlés à 30 cl d'eau très chaude. Comptez jusque 1 h 00 de durée pour l'application si vous voulez une coloration intense. Le port de gants est recommandé car le pouvoir colorant persiste sur la peau des mains. Evitez d'appliquer le henné sur une permanente... Produit pulvérulent : poudre à ne pas utiliser près d'un ventilateur ou dans des courants d'air. **Le henné pour les cheveux** : ajouter doucement l'eau bouillante en remuant jusqu'à obtenir une pâte épaisse, de la même consistance que la boue. N'utiliser pas d'ustensiles ni de récipients en métal pour mélanger le henné. Appliquer le henné sur des cheveux propres, dégraissés. Couvrir la tête avec la pâte et l'envelopper de cellophane. Laisser reposer 15 à 45 minutes puis rincer abondamment les cheveux à l'eau chaude jusqu'à éliminer toutes les particules de "terre" : l'eau redevient claire. Faites alors un shampoing doux et rincer bien ! Sécher vos cheveux et coiffez-les !*

Lessive verte à base de savon d'Alep, voilà une lessive bio efficace, écologique et économique car concentrée. Douce pour le linge, sans assouplissant en additif. Fabriquée à Alep, faite

au Chaudron, à l'ancienne mode.. Respecte les couleurs, les textiles délicats même à haute température. Idéal pour les peaux délicates.

Laits, couches et pack zen pour bébé :

l'innocuité des produits de soins pour bébés qu'on trouve dans le commerce n'est pas toujours très évidente. Mieux vaut sans doute appliquer le principe de précaution, en la matière.. ? Les bébés et les tout-petits ont la peau plus fragile que les adultes. Les premiers jours, un lavage à l'eau claire suffit. Ensuite, les recettes de nos grands-mères prévoyaient des huiles pour nourrir la peau, du savon neutre comme celui d'Alep pour la nettoyer et des eaux florales pour la rafraîchir et la parfumer. Et du liniment oléo-calcaire pour soigner les fesses délicates des bébés, sinon du talc. Une mode revient en force chez les jeunes mamans adeptes du Bio : les couches lavables. C'est à la fois plus économique, plus écologique et plus sain pour la peau des bébés. C'est un moyen de s'assurer que les dites couches ne contiendront ni paraben, ni conservateurs, ni parfums de synthèse et autres substances chimiques. Il existe un beurre de karité désodorisé et bio pour Bébé, riche en vitamines A, D, E et F pour sa peau. Il existe aussi des pack spéciaux, Zen, comprenant un ensemble de produits de soins naturels : savonneuse Alepia, éponge de mer, base lavante douce et neutre, pot de beurre de karité bio, flacon d'eau de fleur d'oranger et

flacon d'huile de noyaux d'abricot. L'huile d'amande douce aussi, connue pour sa richesse en acides gras insaturés et en vitamines A, B et E et pour laver le linge de Bébé : la lessive d'Alep, hypo-allergénique est naturelle et sans aucun ajouts chimiques.

M comme Maté : Yerba Maté ou Maté : c'est une boisson bio, verte, assez semblable à du thé vert ou à du Sencha en poudre. Le Maté est d'origine Sud-Américaine et ses qualités nutritives en font un puissant énergisant aux vertus reconnues. Il est très riche en oligo-éléments et ne provoque pas d'augmentation de la tension comme le font les excitants du genre thé ou café.

Millet (ou Mil): c'est une graine, plus qu'une céréale. Elle est originaire de l'Afrique et de l'Asie et occupe une place importante dans l'alimentation de nombreux peuples. En Europe et en Amérique, elle sert à nourrir les oiseaux et le bétail. Végétal peu allergène, sans gluten, son grain est très facile à digérer. Saveur particulière, riche en vitamine A, le Millet contient des minéraux rares comme le manganèse et le zinc.. Il est riche en vitamines A, et C, aussi. Il existe aussi conditionné sous forme de grains et de flocons. Ses propriétés et effets, par ordre alphabétique, le sont sur : cheveux, cholestérol, calculs biliaires, colites dents, os, reins, système

gastro-intestinal, système nerveux, ulcères de l'estomac, vessie.. Le Millet est idéal accompagné d'une sauce, dans le potage (qu'il épaissit un peu), en croquettes, en pudding, en salades (genre Taboulé..) On peut aussi le faire germer puis l'incorporer dans une salade, dans du pain au céréale, dans des tartes ou des biscuits. Il faut le cuire une demi-heure au moins ou à la vapeur, après l'avoir fait tremper 12 heures dans de l'eau tiède. Moi, je préconise de le griller légèrement avec un peu d'huile d'arachide avant d'y ajouter l'eau additionnée d'épices douces, ce qui lui confère une saveur supplémentaire.

Naturopathie

(ici, à la suite : plusieurs extraits issues de mon livre parlant d'Habitât écologique)

<http://www.lulu.com/product/couverture-souple/habitat-ecologique-et-milieu-naturel/3549062>

La naturopathie est un mode de vie sain dont est issue la diététique ou l'art de manger correctement. Le Zend Avesta n'était pas un livre de magie mais un traité de naturopathie et d'agriculture pour mieux vivre en symbiose avec la nature. Les aliments raffinés se digèrent mieux que les produits dits complets mais fournissent moins d'énergie au corps. Idem des viandes issues de l'élevage, moins fortifiantes

que le gibier. Un des travers de la mondialisation, c'est de faire travailler les pays pauvres pour l'exportation de leurs ressources naturelles alors qu'elles auraient été plus profitables pour eux-mêmes !

La diététique

Quand on s'intéresse à l'écologie et à la bionique, on en vient forcément aussi à jeter un œil sur ce que sont les thérapies utilisant les ressources naturelles, notamment l'une de ses applications les plus connues du grand public : la diététique. Cette dernière met en jeu les aspects nutritifs de ces aliments qu'on mange. On apprend à mieux les regarder, les sentir, les toucher avant de les ingérer. En eaux profondes, la nature est calme.. La naturopathie consiste à mieux vivre avec la nature et à guérir en se servant d'elle, comme c'est le cas dans les médecines dites parallèles.. Le *Zend-Avesta* n'était pas un traité religieux ou de magie de l'Antiquité mais un précis d'agriculture dont les vertus étaient reconnues comme "miraculeuses" sur le corps et sur l'esprit. Par contre, qui ne faisait rien pour guérir de ses maux grâce à l'application saine des lois naturelles restaient au status quo ! En effet, l'attitude mentale joue un rôle prépondérant en la matière ; tout comme en naturopathie !

(fin des extraits. Voir aussi sous : Simples)

Nigelle (graines de..) Une cuillerée à café de ces graines moulues et mêlées à du miel, le tout dans un yaourt : Mmmmmhhh ! Délicieux petit-déjeuner.. La nigelle a beaucoup de vertus surtout connues dans les pays arabes, depuis l'Antiquité, en Egypte par exemple.

Noix de lavage : les "noix de lavage" sont les fruits d'un arbre indien et népalais : le *Sapindus Mukorossi*, ou arbre à savon. Utilisées depuis des siècles comme produit de lessive, ces noix ont des qualités dégraissantes et assainissantes. Elles permettent de laver efficacement les textiles délicats (laine, soie..) Il suffit de remplacer votre détergent habituel par les coques de lavage : 5 à 7 demi-coques sont placées dans une pochette de coton et placées au milieu du linge sale et avec ou sans prélavage. Les noix laisseront un parfum neutre. Vous pourrez y adjoindre quelques gouttes de lavande sous forme d'huiles essentielles, si vous aimez cette odeur (qui chasse aussi les insectes.) Les noix servent trois fois pour les lessives faites à basse température et 2 fois pour les lessives faites avec une eau plus chaude (60 à- 90°C) 1 kg de noix permettent entre 120 et 140 lessives. Les coquilles usagées servent ensuite en décoction pour shampoing, comme eau pour faire du savon liquide, comme répulsif à insecte lorsque ce jus de noix est vaporisé sur les feuilles des plantes. Certains vont même

jusqu'à le rajouter au compost. L'eau utilisée lors d'une lessive aux noix de lavage peut être récupérée notamment pour arroser des plantes ou le jardin. (voir aussi sous *Sels détachants et de blanchiment*)

Pierre d'Alun (*brute ou taillée*) : c'est du sulfate d'aluminium. On retrouve son principe actif dans nombre d'anti-transpirants. Cette pierre translucide s'apparente à un sel minéral. Elle est extraite des carrières. Elle a des vertus astringentes, apaisante sur les brûlures épidermiques, hémostatiques, bactéricise, cicatrisantes et même régulatrices pour la peau qu'elle laisse respirer. Elle assèche aussi les aphtes. Mouiller légèrement la pierre avant de l'utiliser. L'entreposer en un lieu sec ; elle sera plus grattante qu'autrement ! Existe en stick, en poudre, en pierre brute aux bords émoussés.

Pierre ponce : poreuse, volcanique Dans le bain comme dans le hammam, la pierre ponce accompagne l'éponge végétale *loofa*, le gant de thalasso, la boule et le *gant de sisal*, le gant *kessa* pour le gommage ou alors il suffit déjà pour se frotter la peau ! Généralement, la pierre ponce est un morceau de lave arrondie de couleur anthracite, presque noire. Frottée sur une peau chaude et humide, elle élimine ainsi les peaux mortes là où il y a des callosités. Sur les talons, par exemple. L'idéal est de frotter jusqu'à ce que la peau soit lisse et douce au toucher.

Rincez régulièrement pour bien enlever les peaux mortes ! En plus, elle flotte dans le bain comme une doudoune, vous ne la cherchez pas !

Quinoa : *ce n'est pas une* céréale mais une graine, quoiqu'elle soit cataloguée dans le rayon céréales des magasins, le plus clair du temps. Le quinoa est classé scientifiquement dans la famille des épinards. Originaire des Andes, ce végétal constitue encore la base de l'alimentation des autochtones avec la courge et le maïs. On l'appelle : "*riz des Incas*". Il devient connu en Occident et à la mode sur la carte de quelques Grands Restaurants. Issu du Commerce Equitable, le ou la quinoa peut être considéré(e) comme d'une qualité nutritive meilleure.. C'est une plante qui contient beaucoup de protéines, plus que dans nombre de céréales, de meilleure qualité aussi car dans des proportions plus équilibrées (elle contient notamment 8 acides aminées essentiels) et c'est fort recommandé pour compléter les régimes pauvres en nutriments, à base de légumineuses uniquement, comme ceux qu'impose le végétalisme, par exemple. De même que le soja remplace la viande, source de protéines nécessaires à l'organisme.. Riche en oligo-éléments, la Quinoa a un goût agréable, neutre quoiqu'avec une légère saveur de noisette. Elle est facile à cuisiner, c'est une toute petite graine ! Elle est riche en magnésium, potassium, cuivre, riboflavine, lysine, cystine,

zinc, phosphore, vitamines B et C. De fait, la quinoa est un excellent reminéralisant. Elle existe aussi conditionnée sous forme de flocons et de farine. En grains, quinoa remplace aisément le riz ou le millet dans les recettes traditionnelles, quoique plus fragile il faut cuire ce végétal moins longtemps ; accompagne très bien légumes, viandes et poissons ; sert parfois de base à la confection de galettes et de salades composées.

Il en existe une autre variété, dite **quinoa sauvage**, faite de petites graines noires ressemblant à du pavot. L'idéal est de la mêler à de la Quinoa beige ou normal ! Les graines sauvages apportent un croquant plus flagrant sous les dents que l'autre Quinoa et elle a un effet esthétique en plus (tout comme le riz canadien mêlé au riz camarguais ou au riz Basmati.) En flocons, elle entre dans la fabrication des galettes végétales, éépaissit la soupe ou alors elle est cuite dans du lait, additionnée de fruits secs, ce qui donne tout comme pour le riz au lait un dessert tout à fait délicieux ! Certains fabricants en ajoute à leurs céréales, genre muesli, etc : c'est le Quinoa soufflé. La farine de cette graine remplace en partie la farine de froment dans les recettes mais son goût surprend. Au mieux, coupez-là à une autre farine, tout comme on le fait de la farine de seigle pour confectionner des galettes de blés noirs, lesquelles sont généralement additionnées

de farines plus liantes, en quantité moindre, bien-entendu.. Le froment, par exemple.

Préparation de base pour Quinoa non-traité :

la rincer à l'eau fraîche, jusqu'à ce qu'elle ne mousse plus. Cela lui enlève la saponine qui l'enveloppe, cause d'amertume dans le goût. Cuire avec 2 fois son volume en eau et porter à ébullition puis laisser mijoter une quinzaine de minutes de plus. La saler mais en fin de cuisson, seulement. Si elle n'est pas trop cuite, elle se révèle croquante, transparente et pourvue d'un petit germe blanc bien visible.

Rhassoul Le rhassoul, rassoul ou encore ghassoul est une argile saponifère qui convient à toutes les peaux. Lavage doux au rassoul, il ne dessèche pas celle-ci et n'irrite pas les glandes sébacées : recommandé pour les peaux sensibles, à problèmes ou allergiques. Le rhassoul régénère l'épiderme, désincruste les points noirs, éclaircit le teint. Cette argile bien connue des orientales est une argile douce, qui mousse en douceur avec l'eau. On peut s'en servir pour le corps et pour les cheveux, y ajoutant une huile essentielle parfumée, de l'eau de rose ou de l'huile d'argan. On fait avec le Rhassoul des masques d'éclat, additionnés de miel et d'eau de rose (mais le must en la matière

est le Rhassoul aux 7 plantes), des shampoings anti-pelliculaires, etc..

Savon d'Alep

(composition : huile d'olive, argile rouge , eau, soude naturelle caustique issu du sel de mer)

A l'origine de presque tous les savons durs qui sont faits dans le monde, c'est un produit sain, authentique, naturel, élaboré à l'ancienne mode, avec des ingrédients nobles, sans colorants ni parfums ni adjuvants. Ses vertus curatives sont réputées. L'olive et le laurier qui entrent dans sa composition sont des bases exploitées depuis l'Antiquité. Les orientaux s'en servent comme gommage pour la peau. Associé au bain, il est relaxant. Son huile d'olive nourrit la peau, l'hydrate. Son argile rouge est riche en sels minéraux et en oligo-éléments et nourrissent les cellules en profondeur.

Savon noir C'est un savon noir de gommage, tout comme le savon d'Alep : il élimine les cellules mortes de l'épiderme, stimule la micro-circulation sanguine en surface, lisse la peau un peu comme dans un peeling mais de façon naturelle, permet une meilleure absorption des crèmes hydratantes et contribue au renouvellement cellulaire. **Choisissez la meilleure qualité de savon noir** en considérant

sa couleur sombre qui témoigne de l'utilisation d'olives noires mûres, son odeur qui ne doit pas être rance et sa texture proche de celle du beurre et non pas liquide ou gommeuse ! C'est comme pour le baume du tigre : un ersatz occidental en existe qui n'est ni un baume oriental ni un condensé des éléments du vrai baume mais une vague copie puant d'ailleurs la menthe en excès ! C'est alors une huile vendue dans une fiole, au lieu d'être une pommade vendue dans un récipient cylindrique en verre.

En complément du savon noir : le gant de gommage Kessa est indissociable du savon noir si on veut un résultat sérieux, optimal. Il a aussi le gommage à l'éponge de crin et au savon **d'Alep** ou encore **au** miel et au sucre, à l'huile d'olive et au sucre (ou au sel) On mélange dans les mains du sucre ou du sel avec de l'huile d'olive et on se frotte. **Le savon noir à l'Argan** est enrichi à l'huile d'Argan, ce qui apporte un supplément de douceur : c'est un soin particulièrement agréable pour la peau.

Dans la tradition du Hammam, le Savon Noir est exfoliant, il active la régénération cellulaires et nettoie la peau de ses toxines. Il donne une peau de texture satinée.. Le must en la matière serait le savon noir de gommage à l'Argan et à l'huile essentielle de petit-grain. Existe aussi : le savon noir de gommage à l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas. **Un savon noir de gommage est renforcé à l'huile essentielle de Cèdre marocain.** Le savon noir n'est pas irritant. **Le**

Savon noir de qualité supérieur est, de par sa teneur en olives mûres noires, de couleur foncée : rien à voir avec les produits communément mis sur le marché **sous ce nom !**

Sels de bain : il en existe pour tous les goûts et de toutes les couleurs.. ! Au Romarin et aux algues, ils ont une action tonifiante et dynamisante. Composés de sels de magnésium et de sodium, ils aidant à désintoxiquer le corps. Additionnés d'huiles essentielles et d'algue, ils jouent un rôle important dans le drainage et apportent minéraux et oligo-éléments au corps, par la peau.

Application : ajouter 2 cuillères de sel aromatisé dans l'eau chaude, attendre 15 minutes puis s'immerger dedans et au sortir : ne pas s'essuyer mais mettre un peignoir ou une serviette et s'étendre ou s'asseoir au moins une dizaine de minute pour laisser pénétrer le produit dans la peau. Il existe des sels de bains marins au Petit grain, aux algues pour une action-détente. L'huile essentielle de feuilles d'oranger amer (Petit grain) aide à se relaxer, procure du bien-être. **Le sel et la boue de la Mer Morte** apporte un effet relaxant et apaisant, grâce à sa richesse en magnésium et en brome (sédatifs naturels). La boue de la mer Morte contient 26 minéraux dont 12 sont uniques au monde et permettent de reconstituer la peau en intégralité. Ils favorisent le sommeil réparateur. Bénéfiques

pour les gens ayant une peau à problèmes. Amincissement corporel aussi car tremper dans une solution saline de concentration minérale élevée expulse en quelque sorte les toxines présentes dans le corps par osmose naturelle. Recommandé aussi pour les bains de pieds.

SEL DETACHANT ET DE BLANCHIMENT : ce sel syrien détachant et blanchissant est réalisé à partir du permanganate de sodium. Le permanganate de sodium est parfait en complément des noix de lavage. C'est un libérateur d'oxygène actif, d'où le blanchiment des textiles, un peu comme avec l'eau oxygénée. Sa dégradation ne polue pas l'environnement ; il est 100 % écologique, tout comme les noix de lavage. Il efface les tâches récalcitrantes et agit aussi comme antibactérien, ne décolore pas le linge coloré. Son action préserve l'éclat du linge blanc. Convient notamment au lavage à froid puisqu'il agit dès que l'eau est à 30°C et ne contient ni chlore, ni phosphates. Il est biodégradable et s'utilise tout comme la lessive en poudre.

Les Simples

Un bref historique de l'usage des Simples dès l'Antiquité

*Le premier laboratoire pharmaceutique du monde est la Nature avec un grand « N »
D'elle nous vient l'art antique des Anciens qui confectionnaient des Simples à partir de décoctions de plantes. Le « sang végétal » est vivace, puissant pour soigner les maux générés par une disharmonie biologique dans l'homme..
L'or, la myrrhe et l'encens des rois mages ont des vertus thérapeutiques..*

Inventaire de quelques herbes qu'on aura chez soi pour se traiter

*(extrait de mon livre précité plus haut dans ce
texte)*

ATTENTION : *l'énuméré qui suit ne saurait en aucun cas remplacer la pharmacopée traditionnelle des officines, ni les prescriptions des médecins. Il constitue simplement un plus, pour traiter les petits bobos les plus courants et afin de ne pas encombrer inutilement les salles d'attentes des praticiens. Je ne cite ici que les*

maux les plus courants..

A consommer sous formes d'infusions ou de décoctions : je ne précise pas les dosages ni la partie de la plante à utiliser, votre pharmacien-herboriste les connaît bien et vous les préparera d'office : vous précisant en outre la posologie à respecter. Il faut éviter de faire n'importe quoi en la matière. Mieux vaut s'adresser à des spécialistes ! Je ne suis pas herboriste.

En cas d'abcès : *centaurée, réglisse, noyer, fenouil*

d'aérophagie : *fenouil, coriandre, carvi, menthe, mélisse, anis, verveine*

d'allergie : *chardon, genêt, saponaire, hysope*

d'angine : *ronce, guimauve, saponaire, réglisse ; plantain, mûrier noir*

d'angoisse : *lotier corniculé, basilic*

d'anémie : *fénigrec, eupatoire, lichen d'islande, patience*

d'anxiété, de palpitation : *coquelicot, passiflore, aubépine, oranger*

d'aphte : *sauge, prêle, scabieuse*

d'arthrose, de rhumatismes : *saule, cassis, frêne, reine des prés*

d'asthme : *hysope, saponaire, hêtre, coquelicot, tussilage, balotte*

de boulimie : *valériane, absynthe*

de bronchite : *eucalyptus, pin, mauve, guimauve, violette, coquelicot*

de calculs rénaux : *reine des prés, prêle,*

cassis, priétaire, bugrane
de circulation veineuse (mauvaise):
hamamélis, vigne rouge, noisetier,
cyprès, aubépine,
coudrier, maté

En cas de constipation : *mauve, guimauve,*
bourdaine, anis vert
de courbature : *romarin, sarriette, ginseng,*
prêle, pin
de crampe d'estomac : *absinthe, valériane,*
centaurée, sauge, laurier
de cystite : *bruyère, busserole, piloselle,*
maïs
de dépression : *le mille-pertuis, la mélisse*
de diarrhées : *chêne, bistorte, myrtille,*
ronce
de digestion, de fièvre : *saule, anis vert,*
aneth, artichaut, chicorée,
mélisse, reine des prés
de gastrite : *réglisse, coriandre, mélisse,*
verveine, chicorée
de grippe : *saule, reine des prés, sureau,*
thym, marjolaine, bourrache
d'hématome : *arnica, mille-pertuis, pétales*
de lis, pâquerette, hysope
d'hémorroïdes : *vigne rouge, hamamélis,*
cyprès, potentille, noisetier
d'hypertension : *olivier, gui, aubépine,*
arbousier
d'hypotension : *chardon marie, réglisse*
effilochée
d'hyperhydrose (transpiration excessive) :

sauge
d'impuissance légère : *ginseng, berce,*
sarriette, ortie, romarin, menthe
d'infection urinaire : *bruyère, chèvrefeuille,*
thym, épilobe rosée
d'insomnie : *valériane, aubépine,*
passiflore, tilleul, nénuphar, verveine
de nausées, de vomissements : *verveine,*
mélisse, chardon
de rhinopharyngite : *eucalyptus, hysope,*
thym, pin
de sinusite : *thym, genièvre, pin, eucalyptus*
de stress : *aspérule odorante, lotier*
corniculé, basilic, marrube,
balsamite

En cas de troubles légers de la vision :
myrtille (y compris en confiture)

En bain de bouche, uniquement :

En cas de mal de dent : *coquelicot (pétales*
infusés 10 mn dans de l'eau)
(bien connu : le clou de girofle
sur la dent..
.. en attendant le
dentiste !)
de gingivite : *Guimauve, géranium*
Robert.
d'haleine fétide : *anis, menthe*

A poser sur la peau, sous forme de
cataplasme :

En cas d'abcès : *sureau, lin, lierre, guimauve*
d'herpès : *onctions à l'huile essentielle de*
marjolaine ou d'origan dilué
dans l'huile d'olive ou l'huile
d'amande douce. 2 fois/jour.

de mycose : *bain de pâquerettes (faire*
bouillir l'eau, laisser infuser)

de poches sous les yeux : *compresses de*
thé vert.

de verrue : *suc de chélidoine fraîche, à*
appliquer 2 fois par jour et
passer une pierre ponce tous les 2
jours dessus, doucement.

Elle s'en va en 8 jours, en moyenne.
Idem du suc de souci. Si
c'est l'hiver, ces plantes n'étant pas
disponibles fraîches,
appliquer sur l'excroissance une
goutte d'huile essentielle
de thuya.

d'yeux gonflés : *compresses de laurier et*
de vin rouge (faire bouillir)

de zona : *compresse avec une infusion de*
chardon béni (50 g/litre d'eau)
Garder la compresse 10 minutes sur
la peau.

Contre les maladies bactériennes et virales :

Mieux que les antibiotiques auxquels les
microbes s'habituent (devenant immuno-
résistants), rien ne vaut plus que de fortifier le

corps afin qu'il lutte contre ces agents ennemis.

Les plantes préconisées pour cela sont :

Les thés noirs et rouges en général et le thé vert en particulier.

La spiruline, de préférence celle de Hawaï (riche en oligo-éléments)

Le ginkgo biloba : stimulant veineux frein au vieillissement cérébral.

Le ginseng : aphrodisiaque parce qu'il restaure la vitalité interne.

(150 principes actifs répertoriés)

L'écorce de quinquina (l'écorce doit être macérée dans l'alcool pendant 15 jours puis filtrée et mise en bouteille.)

La spiruline : poudre d'algues bleues-vertes très riches en nutriments.

Résumé

La plupart des maux nerveux, digestifs, circulatoires de peau sont bien soignés par les plantes. Y compris les affections virales et bactériennes. Les officines et herboristeries peuvent préparer des remèdes végétaux sur commande. Relever les plantes qui ressortent le plus souvent pour les remèdes, cela permet de se confectionner un élixir qui soignera un maximum de maladies.

Parfumer son intérieur avec des essences

Tous comme lorsqu'il s'agit de guérir les petits maux par les plantes en infusion ou en compresses, l'usage chez soi d'huiles essentielles et de teintures peut avoir deux usages : thérapeutique (passe de préférence par un spécialiste aromathérapeute) ou distrayant. Vite un mot sur la thérapie avant de passer à l'inventaire des senteurs qu'il fait bon avoir chez soi, naturelles au demeurant et accessoirement curatives ! Le docteur Valnet propose de faire passer un aromatogramme à ses patients avant de les traiter de cette façon. Il s'agit d'une technique qui a fait ses preuves depuis 1949. Il est question de prélever le germe responsable de la maladie à traiter et de le mettre dans un bain de culture pour qu'il s'y multiplie, puis de soumettre des exemplaires de celui-ci à l'action des huiles essentielles. Celles qui agissent le mieux sur le germe seront sélectionnées pour le traitement de la maladie. Cette technique traite le terrain malade bien mieux que ne le font d'autres méthodes standards. Elle ajuste le traitement anti-infectieux. Un profil aromatique peut comprendre 19 essences de plantes. Par exemple *l'aspic, le basilic, la bergamote, la cannelle, la cardamome, le carvi, le cèdre, le citron, la citronnelle, le cyprès, l'estragon, l'eucalyptus, le fenouil, le genièvre, le géranium, le gingembre, le girofle, la lavande, la menthe, la*

noix de muscade, l'origan, le pin, le romarin, le santal, la sarriette, la sauge, le serpolet, la térébenthine, le thym, la verveine, l'ylang ylang et des huiles essentielles moins connues : *Bay de Saint-Thomas, Capejut, Myrte, Nérol, Niaouli, Petitgrain*.. Il n'y a par conséquent pas de liste standard à consulter pour se traiter de cette manière. L'utilisation de teintures se fait en complément des essences. Celles-ci nécessitent des connaissances poussées qu'il serait malvenu de réduire à une nomenclature succincte et incomplète. On sait par exemple que pour stimuler les glandes surrénales, il faut prendre *du basilic, du pin, de la sarriette et du thym* mais que pour inhiber l'action de ces mêmes glandes, on usera *de l'angélique, de la verveine, de l'ylang-ylang*, lesquels ont également des effets complexes sur d'autres glandes. En effet, l'angélique stimule également la production d'œstrogène et agit sur le système nerveux sympathique. Il y a des plantes qui stimule l'hypophyse (*aunée*), des plantes qui en freine l'activité (*grémil*), d'autres qui freinent la thyroïde (*algues fabiana, fenouil, chou, colza, cumin, lycope, navet*) ou la stimulent (*fucus, laminaires, avena sativa*), etc.. La chimie métabolique est trop complexe pour jouer avec les plantes en en consommant n'importe comment ; celles-ci peuvent même s'avérer nocives si elles sont prises en excès. De plus, apparaissent parfois des avitaminoses (insuffisance vitaminique dans l'organisme) ou des hypervitaminoses (excès de vitamines dans

le corps, générant des symptômes malsains) et il en va de même des éléments nutritifs en surnombre dans le corps ou en « concurrence » et qui se contrarient les uns les autres, fatiguant l'individu. Au mieux, on répertoriera quelles sont les plantes à effets hypoglycémisants à prendre quand on en a besoin, puisque la vie sédentaire et la trop grande richesse de l'alimentation, ajoutées aux mauvais modes de vie font qu'on a trop de sucre dans le sang ! Cela, plus souvent que l'inverse ! *L'ail, l'eucalyptus, le genièvre, l'oignon, le géranium, la myrtille, le renouée des oiseaux, la ronce* ont cette vertu hypoglycémisante. Mieux vaut un suivi médical pour encadrer cela.

Les senteurs fauves, connues dès l'Ancienne Egypte, sont : *le castoréum, la panthère, le musc, l'ambre et la civette*. Sucrs et gommés végétales elles, apportent euphorie, calme, désinfection.. On importait jadis des sèves arabes, thérapeutiques.. La chaleur change la conformation de certaines odeurs sans les détruire. IL y a différents isomères, selon le mode d'extraction de l'essence des plantes. *Proportions, doses, formules* des parfums résument cette science subtile et complexe d'où ressortent les différents messages olfactifs que nous apportent les parfums. L'usage excessif de senteurs rend insensible à terme, de même que les stupéfiants pris à outrance finissent par rendre impuissant, notamment l'opium. IL faut donc rester sobre, là aussi !

De la provenance dépend la qualité des produits. La cannelle est plus ou moins bonne selon qu'elle vient *d'Arabie, d'Ethiopie, de Somalie, de Ceylan, de l'Inde du Nord ou de la Chine méridionale*.. La parfumerie est appelée le 8° art quoiqu'il soit historiquement bien antérieur au Cinéma ou 7° art.. Savoir parfumer son intérieur de vie avec des essences est un art subtil qui peut mener loin sur la piste du confort, bien plus que le seul plaisir de humer de bonnes fragrances ici ou là !

Résumé

A la fois pour la douceur olfactive, le confort général et la thérapie douce par les arômes, les huiles essentielles forment un capital de choix dans la maison et sont aisément diffusées dans l'air par des diffuseurs dotés d'un petit ventilateur tel qu'on peut en acheter dans le commerce. Les teintures forment une autre forme de thérapie et servent aussi à donner des colories naturelles aux textiles que l'on porte sur soi. La parfumerie a même des vertus cachées..

**ABECEDAIRE
PRATIQUE DES MAUX
TRAITES AUX HUILES ESSENTIELLES**

Un bref historique s'impose afin que vous sachiez d'où nous viennent ces essences végétales. Avicenne en parlait dès l'Antiquité et, avant lui, elles existaient déjà en Egypte ancienne et en Mésopotamie. Gatefosse les remet à l'ordre du jour au début du XXe siècle ; il est le père de l'aromathérapie moderne. La quintessence aromatique des plantes passe par la peau et par l'odorat mais traite surtout les symptômes mineurs. Les huiles essentielles naturelles sont plus puissantes que celles synthétisées artificiellement. Il faut user d'un testeur pour toutes les essayer de temps à autre car les préférences varient selon les périodes de la vie et les individus. Nous ne sommes pas tous sensibles aux mêmes senteurs. Vous le constatez, les senteurs que vous allez utiliser chez vous ne sont pas inoffensives ! Elles soignent, aussi ! Ceci dit, quoique vous puissiez faire appel à un spécialiste aromathérapeute pour vous soigner efficacement, voici la liste des essences de plantes que vous pouvez utiliser chez vous pour le simple plaisir du nez, en les diffusant grâce à un petit appareil qu'on trouve dans les pharmacies. Je préconise de toutes les essayez, au fur et à mesure, afin de trouver celles qui vous sont les plus agréables (et les

plus favorables) !

ACHILLEE(-millefeuille) : apaisant, antispasmodique, anti-inflammatoire. Psycho-équilibrant.

AGRUMES (huiles essentielles de clémentine, pamplemousse, mandarine..) : antispasmodique, fébrifuge, antiseptique, désinfectant. Psycho-euphorisant.

ANGELIQUE : antiseptique, immunostimulant, circulatoire, digestif, stomachique, carminatif, légèrement mucolytique. Psycho-équilibrant.

ANETH : aromatique, antispasmodique, décongestionnant, stimulant de l'appétit, digestif. Psycho-stimulant.

ARBRE A THE : bactéricide, fongicide, antiviral, anti-inflammatoire, antiprurigineuse, analgésique, décongestionnante, protectrice pour la peau. Psycho-apaisant.

BASILIC : apaisant, antiseptique, antispasmodique. Psycho-équilibrant.

BENJOIN (du Siam) : apaisant, antiseptique, mucolytique, anti-inflammatoire, vulnéraire. Psycho-réconfortant.

BERGAMOTE : puissamment antiseptique, antiviral, fébrifuge, antispasmodique. Psycho-

relaxant, anxiolytique, euphorisant
PRECAUTION A PRENDRE FACE AU SOLEIL :
IL AUGMENTE LA PHOTOSENSIBILITE.

BOIS DE CEDRE : antiseptique,
immunostimulant, mucolytique, dépuratif,
décontractant. Psycho-relaxant.

BOIS DE ROSE : bactéricide, antiviral,
fongicide. Psycho-euphorisant.

BOIS DE SANTAL : apaisant, régénérant.
Psycho-équilibrant.

CAJEPUT : antiseptique, lénitif, mucolytique,
relaxant. Psycho-équilibrant.

CAMOMILLE : anti-inflammatoire,
antispasmodique. Psycho-relaxant.

CANNELLE (et écorce de cannelier) :
bactéricide, fongicide, antiviral, circulatoire,
roboratives. Psycho-apaisant.

CARDAMOME : aromatique, stimulant de
l'appétit et de la digestion. Psycho-stimulant.

CISTE : réchauffant, circulatoire,
antispasmodique, antistatique, antiseptique et
psycho-équilibrant, euphorisant, favorisant la
socialisation.

CITRON : fébrifuge, bactéricide, anti-
inflammatoire. Psychologiquement stimulant,

dégrisant, favorisant la concentration mentale.

CITRUS : voir sous AGRUMES..

CONIFERE : mucolytique, antispasmodique, dépuratif. Psycho-apaisant.

CORIANDRE : aromatique, antispasmodique, apaisant, carminatif. Psycho-régénérant.

CUMIN : digestif, carminatif, stimulant de l'appétit, circulatoire. Psycho-aphrodisiaque.

CYPRES : astringent, vasoconstricteur (sauf pour les bronches), antiseptique, antispasmodique, déodorant, insecticide. Psycho-restructurant, favorable à la concentration mentale et à la clarté des idées, équilibrant.

ESTRAGON : digestif, antispasmodique. Psycho-apaisant.

EUCALYPTUS (globulus labillardière): antiviral, fongicide, désinfectant, mucolytique. Psycho-apaisant.

FENOUIL : carminative, digestive, stomachique, circulatoire, mucolytique, dépurative, galactophore. Psycho-relaxant.

GENEVRIER : dépuratif, revigorant, diurétique, antispasmodique. Psycho-stimulant.

GERANIUM : relaxant, régénérant (de la peau)
Psycho-équilibrant.

GINGEMBRE : réchauffant, carminatif,
stomachique, aphrodisiaque. Psycho-stimulant

GIROFLIER : désinfectant, puissant
analgésique, renforce le métabolisme. Stimule
l'appétit. Psycho-régénérant.

HYSOPE : antispasmodique, mucolytique,
dépuratif, digestif. Psycho-euphorisant et
favorise la concentration mentale.

IMMORTELLE (*Helichrysum angustifolium*) :
antiinflammatoire, régénérant des cellules.
Psycho-régénérant.

IRIS : décongestionnant gingival.
Psychologiquement équilibrant, apaisant et
euphorisant.

JASMIN : antispasmodique, aphrodisiaque,
dégrisant. Psycho-équilibrant.

LAVANDE : bactéricide, antiviral, antiseptique,
fongicide, vulnéraire, analgésique, tonique
vasculaire, antispasmodique, rafraîchissant,
répulsif à insectes. Psycho-restructurant,
équilibrant.

LEMONGRASSE : désinfectant, dépuratif,

bactéricide, anti-inflammatoire, rafraîchissant.
Psychologiquement stimulant pour la
concentration mentale.

MELISSE : antiviral, bactéricide, lénifiant,
antispasmodique, calmant, carminatif,
cholagogue, stimulant de l'appétit. Psycho-
équilibrant, roboratif et vivifiant.

MENTHE (poivrée) : antispasmodique,
carminative, immunostimulant, bactéricide,
antiviral, fongicide, anti-inflammatoire,
antitoxique, dépurative, fébrifuge, sudorifique,
rafraîchissante, régénérant, circulatoire. Psycho-
stimulant.

MIMOSA : odorant. Psycho-vivifiant,
euphorisant.

MUSCADE : désinfectant, digestif, stimulant du
système nerveux, revitalisant. Psycho-équilibrant
et régénérant.

MYRTE : antispasmodique, mucolytique, anti-
inflammatoire, tonifiante (pour la peau) Psycho-
apaisante.

NEROLI : calmant, antispasmodique. Psycho-
anxiolytique, euphorisant, relaxant.

PATCHOULI : répulsif à insecte. Psycho-
aphrodisiaque.

POIVRIER (piper nigrum): digestif, circulatoire et

réchauffant. Psycho-stimulant.

QUATRE EPICES (pimenta racemosa) : digestif, dynamisant, stimulant circulatoire et capillaire. Psycho-régénérant.

ROMARIN : stimulant circulatoire et métabolique, antispasmodique, antiseptique puissant. Psycho-révigorant. Favorise mémoire et concentration mentale.

ROSE : antiviral, antiseptique, antispasmodique, apaisant, anti-inflammatoire, vulnéraire, répulsive. Psycho-équilibrant, aphrodisiaque.
L'EAU DE ROSE A LES MEMES EFFETS QUE CETTE HUILE ESSENTIELLE + RAFRAICHISSANTE !

SARRIETTE (vivace) : stimulant de l'appétit et circulatoire, bactéricide, anti-infectieux. Psycho-équilibrant.

SAUGE (sclérée) : antispasmodique, stimulante. Psycho-régénérant.

SESAME : décongestionnante. Psycho-relaxante.

STYRAX : décongestionnant, antispasmodique, diurétique. Psycho-euphorisant.

THYM : puissant antiseptique, immunostimulant, mucolytique, stimulant circulatoire, digestif,

stimulant de l'appétit. Psycho-stimulant de la mémoire. **ATTENTION : AUGMENTE LA TENSION ARTERIELLE !**

TONKA : odoriférant et aromatique. Psycho-aphrodisiaque.

TUBEREUSE (*Polyanthes tuberosa*): stimulant ; Psycho-aphrodisiaque.

VANILLE : apaisante, décongestionnante. Psycho-équilibrant.

VERVEINE : rafraîchissant, tonifiant. Psycho-stimulant.

VETIVER : aromatique. Psycho-équilibrant, canalise l'humeur.

YLANG-YLANG : antispasmodique, décongestionnant. Psycho-équilibrant.

Considérations culturelles

Selon d'autres sources, sont considérées comme revigorantes (calmantes et tonifiantes tout à la fois) les huiles essentielles *de sauge, pamplemousse, jasmin, lavande, néroli, rose, romarin et ylang-ylang*. Sont déclarées calmantes *la bergamote, la camomille, le géranium, la sauge, jasmin et lavande*. Comme tonifiantes *l'huile essentielle de poivre noir, de*

cannelle, d'eucalyptus, de gingembre, de menthe poivrée et de pin. Vous noterez que certaines huiles sont utilisées comme apaisantes par les uns et tonifiantes par les autres. Cela dépend beaucoup du métabolisme de chacun car tous ne réagissent pas toujours de la même façon à des plantes identiques. L'action est biochimique mais aussi évocatoire car elle fait appel pour une large part à l'évocation et aux associations d'idées. Rappelez-vous que le corps et l'esprit sont liés et interdépendants ! L'aspect culturel influence les sens ; idem pour le goût. Untel n'aime pas telle nourriture dont tel autre raffole. Pourquoi ? Ce ne sont pas seulement des affinités ou des aversions physico-chimiques qui déterminent cela mais également l'interprétation qu'on s'en fait. Ainsi : manger des sauterelles grillées semblera dégoûtant pour un européen alors que c'est un met de choix pour un africain ! Nos goûts changent aussi avec l'âge. Il n'est pas rare qu'on aime un plat qu'on détestait quand on était enfant, simplement parce qu'on sait qu'il est bon pour la santé.. Il en va de même des huiles essentielles : untel dormira en présence d'une senteur de menthe et d'eucalyptus diffusés dans sa chambre à coucher alors que pour d'autres, cela l'excitera et le maintiendra éveillé !

Les huiles essentielles et les produits de phytothérapies peuvent aussi être administrés par massage à travers la peau, en inhalation et donc directement dans les sinus via le nez. Sont

déclarés antiseptiques, bactéricides et fongiques l'huile essentielle *de tree-tree et de lavande*. Sont décongestionnant : *l'eucalyptus, la lavande, la menthe poivrée et le pin*. On se sert des 2 premiers pour induire au sommeil..

Résumé

Les effets d'une même essence varient grandement selon les personnes mais aussi en fonction de son environnement culturel. Manger des insectes par exemple est fort nutritif mais dégoûtera pourtant un européen qui mange quant à lui des mollusques, des escargots, des éboueurs des mers (crevettes, etc..)

Stevia (un ersatz qui remplace le sucre et l'aspartame) Bientôt partout dans le commerce, ce substitut du sucre remplacera peut-être l'aspartame, suspecté d'être cancérigène (au Canada, par exemple..) Vous pouvez vous en procurer de la fraîche, en feuilles entières, à traiter vous-mêmes : les feuilles de stévia séchées ont moins de qualité mais sont plus facile à utiliser. **Avec des feuilles fraîches** : les cisailer finement puis les plonger dans un récipient. Y ajouter un alcool fort (Scotch, Vodka, alcool de fruit blanc ou alcool à 90° , coupé pour moitié avec de l'eau (vendue en pharmacie) ; bien couvrir toutes les feuilles.. **Avec des feuilles séchées** : il faut plus d'alcool car elles absorbent davantage de liquides. L'acool représente 2/3 du volume avec des feuilles

fraîches. 4/5 avec des feuilles séchées. Conditionnez l'ensemble comme une confiture, en fermant le récipient pour ne pas y laisser passer l'air : un film étirable ou autre, jamais du métal qui pourrait oxyder. La macération se fera sur 4 à 6 semaines. Il faut secouer ou retourner la préparation de temps à autre. Puis le filtrage et le pressage du restant de « jus » se fait en passant les feuilles dans un linge qui fera office de tamis. Là réside la quintessence du stévia. Conservez ce liquide alcoolisé à l'abri de la lumière. **Poudre de stévia** Un extrait liquide peut être obtenu en mélangeant de la poudre de cette plante et de l'alcool et en laissant macérer 24 heures. Filtrez le liquide comme précédemment. La teneur en alcool sera réduite si on chauffe l'ensemble très lentement et sans porter à ébullition. Les recettes faites avec de l'eau n'extraient pas autant de Stévia que celles faites avec de l'alcool.

Thés : breuvages très intéressants, à plus d'un égard. Toutes les grandes civilisations en consommaient, depuis la Chine jusqu'aux Indes (comprenant jadis le Pakistan, l'Arabie, la Turquie, etc..) et en passant par les Celtes. Aujourd'hui encore, les Anglais en font leur *"Five O Clock"*. Le thé est encore très usité au Japon et en Asie où se pratique la cérémonie du thé, le Thé Shadô et dont la voie est sacrée. Le rite a une valeur de purification certaine. La civilisation naquit, dit-on, quand l'homme devint capable de changer son environnement naturel, en le

sacralisant.. Ce qu'on ne dit pas assez concernant les thés noirs et verts (surtout quand ils sont de bonne qualité) c'est que leur consommation excessive amène un déficit en thiamine et en potassium. Un comble ! En effet, cette déficience provient d'une perte en vitamines et en sels minéraux, alors que cette plante en contient justement une grande quantité ! Donc, ne jamais exagérer ! On peut allonger considérablement la durée d'un jeûne en ne buvant que du thé. Mais il faut varier les thés. Noirs, verts, rouges.. On le choisira de préférence vert (c'est le plus tonique) et sous un conditionnement en vrac qui laisse les feuilles entières. Séchées, elles se recroquevillent sur elles-mêmes et ressemblent à des granules. Les thés conditionnés en sachets à infuser sont généralement composés de brisures de feuilles de cette plante. Ils sont souvent mélangés à d'autres plants d'une qualité inférieure et à des brindilles. Ils ont des effets moindres. S'il apporte une quantité importante de vitamine C et de sels minéraux, le thé prit en excès déminéralise l'individu car son action diurétique est excessive. Il peut même aller jusque provoquer une curieuse forme d'hallucination (qui n'a rien à voir avec de la clairvoyance, la vraie) ! Consommé sobrement, il favorise l'état méditatif, la transe et la claire lucidité, quoiqu'il aie également des effets cliniques plus aisément vérifiables, notamment celui d'accroître la capacité de cognition et de fournir un afflux de sécrétions gastriques. Il confère un regain de tonus. Le café

vert non-torréfié que consomment les touaregs du Sahara est éminemment tonique, lui aussi.. Moi, le thé vert est mon régénérateur lorsque je couve une grippe ou qu'une grosse fatigue me mine le moral et sape ma vitalité. Il me permet même de vaincre des angines et des rhinopharyngites.. Mais je fais une cure de vitamine C et de thé avant l'hiver et n'en ai plus eu depuis des années.. Je préfère renforcer mes défenses immunitaires que de prendre des antibiotiques..

Excitants

Thés, cafés, chocolats, épices, alcools... voila autant d'excitants qui ont toutefois tous le défaut d'épuiser le métabolisme après lui avoir donné le célèbre "coup de fouet". On se retrouve vidé de son énergie vive et on doit se ressourcer, récupérer des forces autrement.. Ces aliments ne doivent donc être consommés que très ponctuellement, par exemple lors d'un examen ou juste avant une épreuve physique pour aider le corps à lutter contre les infections et les maladies, lui donner des forces car le thé est aussi connu pour avoir un taux en vitamine C très élevé. Les excitants permettent de se mettre dans un état d'esprit particulier, avant un exercice psychique ou parapsychologique, mais il faut veiller à ne pas s'y accoutumer. Car comme pour toutes les drogues et les produits dopants, le cerveau s'y accoutume. Il faut ensuite augmenter progressivement les doses pour obtenir le même effet.. La plupart des

breuvages ayant soi-disant des vertus magiques ne sont rien de plus que des poisons qui surexcitent le corps, le dope, l'excite ou l'enerve. Ceci dit, une consommation raisonnable de thé vert favorise grandement la longévité physique. Il est considéré comme un breuvage d'immortalité lorsqu'on lui associe du miel et certaines épices rares aux vertus particulières, des herbes taoïstes... Mais cela nécessite aussi une purification, notamment corporelle : par exemple, par une chélation des métaux lourds qu'on accumulent en soi après années.. Il faut aussi rétablir une bonne circulation des énergies subtiles en soi, ce que permet l'acupuncture, le Qi-Gong, le Dai Ji Quan.. Le stress de la vie en contrarie beaucoup sur le trajet des méridiens et des chakras : des chemins éthérés et des centres vitaux bien connus des orientaux (Inde et Chine) mais encore fort mal admis par la médecine occidentale et bien entendu non-remboursées (sauf l'acupuncture, depuis peu..)

Yerba Maté (voir sous Maté)

LE LANGAGE VERT

DES FLEURS ET DES PLANTES..

Petit abécédaire des sentiments dits avec des fleurs..

A

Absinthe : associée à l'amertume, à la peine de cœur..

Acacia : représente le désir de séduction : plaire

Achillée : la vaillance – Aimer envers et contre tout !

Aconit : insécurité et méfiance. Prendre garde !

Adonide : chagrin et cœur blessé..

Agérotum : confiance.

Althéa ou rose trémière : l'Amour ! Rose

blanche : pureté, jaune : amitié, rose : Amour

secret, mauve : amour et regrets, panache :

inquiétude d'amour, rouge : passion amoureuse,

noire : dark-love, amour jusqu'à la mort..

Amarante : l'amour qui dure. Aucune lassitude !

Amaryllis : artifices ! De couleur rose :

coquetterie et raffinement, rouge : courtoisie..

Améthyste : confiance inébranlable !

Ancolie : spleen, folie, tristesse, trouble.. *On la trouve dans le jardin de la Vierge. Les sept fleurs*

sont appelées les dons du Saint Esprit : foi,

espérance, charité (vertus théologiques),

prudence, justice, tempérance et force (vertus cardinales) Glissées parmi les symboles de la

Passion, elles prennent un caractère funéraire.

Anémone : fertilité, persévérance, renaissance..

De couleur bleue : attachement serein dans la confiance, rouge : ferveur aimante, jaune : constance récompensée, mérite. (*Adonis meurt et de sa blessure naît l'anémone..*)

Angélique : inspiration qui amène la noblesse des vertus..

Anis : promesse..

Anthémis : fin d'une amourette. De couleur blanche : rien de mieux en vue, rose : mal-aimé(e), je suis !, bleue : "croire en l'amour déçu..

Aristoloché : ambition, s'élever par amour !

Armoise : fidélité qui se conjugue à deux !

Arum : âmes à l'unisson, osmose !

Asphodèle : abandon, cœur désolé..

Aster : constance en amour.. De couleur blanche et bleue : vivre dans l'espérance amoureuse, sur un fond pourpre : amour intense, aimer l'autre plus qu'il ne s'aime lui-même ou elle-même..

Aubépine : prudence est mère de sécurité..

Azalée : aimer est une joie, un bonheur ! De couleur blanche : bonheur d'amour , rose : bonheur d'être aimé(e)

B

Balsamine : fragilité des amours terrestres.. De couleur franche : affection mais inquiétude, panache : affection et dédain..

Basilic : haine, pauvreté, désir de vengeance :

de mauvaise augure..

Bégonia : cordialité, amitié dévouée..

Belle-de-nuit : discrétion des amours cachées..

Bétoine : amitié indéfectible.

Bleuet : amour timide, secrètement non-avoué..

De couleur paradis : il pousse dans les champs de blé, s'y associe pour signifier la double nature difficile, sacrificielle et de rédemption du travail des champs... Semer puis récolter !

Boule-de-neige : fière est l'amour ! Aimer est noble.

Bourrache : constance en amour, durée..

Bouton d'or : joie et bonheur d'aimer !

Bruyère : "robustesse d'un amour solide.

Buis : persistance des sentiments, robustesse..

C

Calcéolaire : mariage, projet amoureux..

Camélia : fierté dans le statut d'amoureux/euse..

De couleur blanche : rappel de l'amour donné qui ne doit point être dédaigné, rouge : admiration, rose : fierté d'avoir l'amour de l'être aimé.

Camomille : affection dévouée.

Campanule : coquetterie et innocence.

Capucine : indifférence.. *De couleur jaune : insensibilité aux charmes, marron : cœur fermé, pourpre : amour idéalisé, mais au-delà de l'acceptable !*

Centauree : nouvel amour, déclaration..

Chardon : déplaisir, deception, chagrin.. vertu blessée, protégée de piquants..

Chèvrefeuille : liens amoureux.. De couleur blanche : liens amicaux, jaune ou rose : d'amour.

Ciguë : bravoure d'un amour qui n'a peur de rien, pas même de la mort !

Cinéraire : douleur.. L'amour fait mal ! De couleur bleue : attachement dans la souffrance morale, jaune : souvenirs défuntés,
cinéraires immaculées : cruauté du deuil sur l'amour.

Clématite : désirs.. De couleur blanche : atteindre le coeur de l'être aimé, bleue : espoirs d'amour

Colchique : jalousie et fragilité..

Coquelicot : ardeur sensible, empressement à aimer..

Coréopsis : rivalité jalouse..

Coucou : opportunité : attendre l'instant le plus propice pour aimer !

Crête-de-coq : impatience en amour, besoin de franchise..

Crocus : inquiétudes aimantes.. De couleur bleu : espoir et craintes, jaune : besoin d'être rassuré(e), rouge : la peur de trop aimer.., violet : regrets dans l'amour..

Cyclamen : beauté et jalousie = désespérance amoureuse..

Cyprès : deuil, douleur et défuntés amours..

D

Dahlia : reconnaissance du sentiment amoureux.. De couleur rouge : être aimé est un bonheur, jaune : coeur débordant de joie, avec panache : pensées à jamais dévouées !

Datura Stramonium : confiance ébranlée par la calomnie. „La Datura le vilain tuera !“

Digitale : ardeur et impatience amoureuse, empressement..

E

Edelweiss : noblesse des sentiments épurés, souvenirs impérissables..

Eglantier rose : *amours immortels*

Églantine : bonheurs éphémères..

Euphorbe : amour = éveil du coeur !

F

Fleur d'oranger : pureté et chasteté.. Fertilité du couple, ensuite..

Fougère : sincérité !

Fraxinelle : gratitude De couleur pourpre : l'amour toujours se souvient.. Dévotion aimante.

Fritillaire : admiration, acceptation sans condition..

Fuchsia : ardeur du coeur amoureux. De couleur blanche et rouge : amour dévotionnel, rouge: passion entière, rouge et violette : amour invincible, ne cessera jamais !

G

Garance : insouciance aimante face aux calomnies

Gardénia : sincérité attachante..

Genêt : préférence et exclusivité amoureuse.

Gentiane : douleur de l'éloignement..

Géranium : sentiments d'amour.. De couleur

blancs : croire en l'amour reçu, rose pâle :

bonheur d'être à deux, rouge : omniprésence de

l'être aimé, rosat : amour poétique

Giroflée : constance de l'Etre qui aime.. De

couleur blanche : fidélité, rouge brun : invaribilité

de l'amour ressenti ou constance des sentiments

vers la personne aimée, rouge-flamboyant : plus

qu'hier et moins que demain

Glaïeul : rendez-vous galant (le glaïeul placé au

centre d'un bouquet, indique de par son nombre

de fleurs à quel heure est le rendez-vous..)

Glycine : tendres amours de jeunesse, espoirs..

Grenade : indiscretion amoureuse..Fécondité,

renouvellement, symbole d'immortalité aussi..

Ouverte, elle représente la charité et la concorde

entre gens de bonnes volontés.

Gueule de loup : impatience amoureuse et

demande d'imminence vers la rencontre..

Gueule-de-lion : désirs intenses, ne plus vouloir

attendre..

Gui : triomphe des sens et des sentiments !

H

Héliotrope : (blanc) attachement distant + mais confiant (violet) = Mise en bouquet bicolore

Hortensia : caprice amoureux ! De couleur verte : „Oh : Espoir, bonsoir !, blanche ou bleue : peine, caprices pénibles..

Houx : réponse à l'indifférence..

I

If : tristesse, chagrin, deuil. Regrets éternels (souffrance qui ne s'éteindra pas), immortalité

Iris : tendresse du coeur aimant, message de bonne nouvelle.. De couleur bleue ou violacée : tendres amours, blanche et bleue : amour et confiance sereine, jaune : bonheur d'aimer, royauté noble du coeur et sacred face..

Ixia : promesse de constance dans la continuité amoureuse..

J

Jacinthe : joie du cœur aimant et aimé De couleur blanche : bonheur d'être aimé(e), bleue : espoir qui embellit l'amour, rose ou rouge : amour pénétrant, profond, jaune : reconnaissance du coeur..

Jasmin : amours voluptueux De couleur blanche : commencez à aimer, là est la clef !, jaune : devenir tout pour la personne qu'on aime..

Jonquille : mélancolie, se languir d'amour, loin des yeux et loin du coeur..

Joubarde : refroidissement, surprise,

redécouverte de la personne aimée qui a tant changée.

L

Laurier : gloire amoureuse : passion et compassion ! Reconnaissance du mérite d'autrui.

Lavande : tendresse respectueuse, douce déférence..

Lierre : attachement passionné, voulu jusqu'à la mort, éternité de la renommée, postérité

Lilas : amitiés. De couleur mauve : confession de coeur : déclarer sa flamme !

Lis - (Lys) : pureté et majesté des sentiments dits nobles, royaux, patience, beauté..

Lis blanc : virginité, pureté, chasteté, innocence, félicité céleste. Junon fit la Voie lactée avec son lait divin. Il s'en répandit jusque sur terre, ce qui fit éclore la fleur de lis. La première des royautés dite de droit divin s'en inspira..

Liseron : importunes amours De couleurs blanche : fuir empêche d'aimer !, rose : l'attachement est un doux lien, bleu : l'attente amène des jours meilleurs. Bacchus portait le liseron en couronne car il est dit aphrodisiaque tout autant que cérémoniellement funèbre..

M

Magnolia : force, estime et confiance des

sentiments purs.

De couleur blanche : l'aimée est de toutes la plus belle, bleue : croyons en nous dans l'amour ! La plus aimée de toutes reçoit le magnolia rose et violet !

Marguerite des prés : simplicité du cœur aimant qui ne voit que l'amour et rien de mal.

Marjolaine : beauté De couleur rose : qui plait à tous, mauve ou violette : peine à aimer, blanche : trop aimer fait souffrir !

Mélilot : douceurs de l'instant aimé !

Mélisse : énergie intense de l'amour difficilement maîtrisable..

Menthe : mémoire du vécu, instants aimés et espoir du lendemain.

Millefeuille : cœur cicatrisé qui souhaite à nouveau aimer..

Millepertuis : attente dans la patience qui mène à la liberté prochaine..

Mimosa : sécurité des bons sentiments et sensibilité parfois éprouvante..

Mouron : attente en se faisant du mourron.. Impatience et incertitude..

Muguet : coquetterie séductrice et éloges.

Humilité Mariale au Moyen Age. Il fleurit au moment de l'Annonciation, dans le calendrier grégorien..

Myosotis : souvenir de fidèle amour que pont l'on n'oubliera.. *Dans l'Antiquité, il soignait les maladies des yeux, en ceci la cécité spirituelle, symboliquement parlant...*

Myrte : force du cœur mis à l'épreuve et qui dépasse en amour les difficultés ambiantes..
Plante Vénusienne de l'amour et du désir, pure comme la virginité et sacrificielle par sa liaison au royaume de l'Au-delà lorsqu'elle implique la couronne d'épines. Elle entremêle ses racines à celles du grenadier pour rejoindre ainsi l'image de pleine concorde de l'amitié pieuse, entière, dévouée.

N

Narcisse : égoïsme ou plutôt nombrilisme, c'est à dire égo-centrisme. Trop axé(e) sur soi..

Nénuphar : indifférence et mépris envers celles et ceux qui ne savent pas aimer !

O

Œillet : **ardeur et passion** (comme lors de la Révolution des Oeillettes au Portugal..) De couleurs en panache : aimer avec ardeur. Œillet blanc: fidélité. Œillet de poète / Admiration très dévouée. Œillet d'Inde : séparation souffrante, due à l'oignement. Œillet jaune : exigence amoureuse, possessivité. *Rédemption, Passion Christique en sa victoire de l'amour sacré, divin, sur les sentiments terrestres..* Œillet rouge: vivacité et passionnata, victoire !

Orchidée : ferveur, raffinement et mystère de l'Amour avec un grand A

De couleur blanche : Amour pur et puissant, en panache : Ambitions saines..

Ortie : cruauté, méchanceté gratuite.. On offre des orties en signe de mépris, de dégoût ou pour suggérer à autrui de se remettre en question, par exemple courant nu(e) dans des orties !

P

Pâquerette : douces pensées offertes à l' élu(e) du coeur, en toute affection.

Passiflore : douleur du mal-être et besoin de sommeil face à la souffrance..

Pavot : songes enchantés. *Attribut de Cérès, déesse de fertilité et Vénus, déesse d'amour.*

Allégorie : sommeil et torpeur nocturnes. Rouge-sang eucharistique. Raison jalouse, pouvoir.

Pélargonium : intentions pures (blanc), vivaces (rose), bonheur (moucheté)

Pensée : pensée affectueuse, souvenirs, méditation. *Ses 5 pétales et ses 3 couleurs en font une fleur mystique. C'est l'intellect par delà la pensée ordinaire...*

Perce-neige : épreuve qui amène plus de ferveur et d'amour par le mérite et le succès.

Pervenche : mélancolique espoir amoureux.

Pétunia : obstacle annoncé d'une missive interceptée, d'un amour contrarié..

Phlox : flamme (rouge) : "Je brûle pour vous" et (moucheté) : "Brûlez donc mes lettres !"

Pied-d'alouette (delphinium) : préoccupation, insoutenable légèreté des Etres.. De couleur blanche : grande préoccupation, de couleurs en

panache : procrastination !

Pissenlit : expansion de l'amour partagée, diffusion, procréation..

Pivoine : sincérité, douces vaillance et surveillance..

Pois de senteur : modestie de façade, défiance..

Primevère : premiers amours, exclusivité première.

R

Renoncule : reproches face ç l'amour qui se détourne (blanche), l'ingratitude (jaune doré) méconnaissance de l'amour reçu (rouge)

Réséda : tendresse dans la patience, l'amour et l'espoir.

Rhododendron : élégance et primauté de la beauté en la personne aimée.

Romarin : cœur heureux de voir l'image de la personne aimée.

Rose : Amour ! De couleur blanche : innocences et soupirs, jaune : amitié ou galanterie, rouge vif : amour ardent, passionné. Grande fleur rose : *Reine de cœur, attribut de Vénus puis de la Vierge (rose sans épines) Rose rouge sombre : passion mystique, sacrificiel (sacred face), amour divin et rédempteur en celà qu'il transfigure !*

Roseaux plumeux : indiscretion.

S

Saponaire : regrets, deuil et profond chagrin

Sauge : estime.

Scabieuse : tristesse, âme endeuillée..

Sensitive : sensibilité extrême. Un rien froisse l'amour incompris, bousculé

Seringa : souvenirs d'amour à jamais dans le cœur gravés.

Silène : ivresse amoureuse qui multiplie par 2 la signification des autres fleurs, si on l'ajoute.

Soleil : ébloui(e) dans l'amour intense !

Souci : chagrin dû à l'éloignement sans nouvelles de l'Etre aimé..

T

Tamaris : signifie qu'on est insaisissable ou qu'on aime jouer à se courir après !

Thym : amour durable pour un souvenir éternel !

Tilleul : amour conjugal

Trèfle : incertitude à aimer ou à être aimé(e)

Tubéreuse : désir !

Tulipe : déclaration d'amour, magnificence, amours parfaites.. *Tulipe noire* : symbole dark, nécromantique, des vanités existentielles et de l'inanité des illusions mortelles. Grâce acquise par l'abandon des fausses valeurs..

V

Valériane : cœur blessé, torturé par l'amour..

Véronique : fidélité et amours confiantes

Verveine : confidences secrètes des amants
entre eux

Violette : amour caché, innocence, sobriété :
„pour vivre heureux, vivons cachés“

Volubilis : amitiés dévouées sur lesquelles on
peut compter sans compter !

Yucca : ardeur secrète qui brûle sans que cela
ne se sache, par amour !

Zinnia : *inconstance des amours volages..*

DOSSIER ENVIRONNEMENT

*Ce qui suit sont des extraits de mon premier livre
sous Vincent Klein : HABITAT ECOLOGIQUE
ET MILIEU NATUREL*

Mieux vivre est à la portée de chacun

Une habitation où il fait bon vivre, tout le monde en rêve ! C'est possible, même si vous habitez dans un immeuble collectif.. C'est en modifiant peu à peu votre aménagement intérieur que vous parviendrez à mieux vivre. Voici les conseils et les renseignements utiles sur l'art d'assainir son habitat et pas forcément avec de gros moyens. Qu'est-ce donc qu'un habitat écologique, sain, naturel ? C'est un lieu de quiétude où il fait bon vivre, où on se sent en harmonie avec soi-même et l'environnement ; vous verrez que c'est possible même si vous habitez une cité HLM, que votre logement se situe au cœur d'un centre-ville pollué ! Grâce à ce livre et dans tous les cas de figure, cela deviendra pour vous un lieu où vous réduirez votre stress et les pathologies liées à votre mode de vie actuelle. Votre confort en sera meilleur, la convivialité s'y développera car vous saurez comment faire pour vous ressourcer chez vous en vous alliant un décor encourageant, des

plantes d'appartements saines et en vous servant des lois de la Nature venant au renfort des moyens que vous connaissez déjà ! Chères lectrices, chers lecteurs, je vous souhaite de voir le monde au-travers d'une perspective innovante et particulière ! Des résumés ponctueront chaque texte afin que vous ayez une vue d'ensemble de chaque élément. Cela vous aidera à envisager un nouvel art de vivre.

Plantons le décor : état d'esprit et mise en condition !

Ce que nous ressentons dépend des stimulus environnementaux mais aussi de l'interprétation que nous nous en faisons. Par conséquent, nous allons planter le décor et montrer d'entrée de jeu ce qu'est un environnement sain. Il s'agit d'un lieu où les interactions entre nos énergies biologiques et celles du milieu ambiant fonctionnent de façon optimale et permettent un bon épanouissement personnel. Planter le décor, ce n'est pas ficher une pancarte en terre et proclamer : « *ici, c'est chez moi !* » C'est choisir le terrain le plus adéquat et y construire un *home* dans les meilleures conditions. Nous ne sommes pas au Moyen-Age : une époque où nos ancêtres étaient presque à la rue pour la moitié d'en eux, fort mal logée et très exploitée de tous. Aujourd'hui, nous pouvons choisir les conditions de nos vies, les lieux et les gens que nous côtoyons ! Sinon des associations le font pour nous et protègent nos droits. Notre époque

offre des moyens pour bien vivre, aménager un espace, revoir les fondements.. Il existera toujours des logements insalubres et des S.D.F mais il suffit parfois de quelques astuces pour ne pas habiter carrément dans la rue : foyers, campings, voiture-hotel, camionnette aménagée, squatt chez des amis ou dans des logements prêtés, caves.. La différence entre un clochard et un S.D.F tient à ce que le premier cuve son alcool dans le froid et l'inaction tandis que le second essaie de s'en sortir à tout prix et qu'il y parvient un jour, à force de le vouloir. Son état d'esprit le met en condition de changer de vie, peu à peu..

Résumé

Planter le décor ici, c'est comme de préparer la scène pour le théâtre afin que les comédiens y jouent au mieux et que les spectateurs soient ravis par ce qu'ils y voient ! Vous allez devenir les acteurs de votre propre aménagement intérieur chez vous, remodelant ce que vous jugez digne de l'être !

La maison doit rester un lieu de quiétude

L'homme aura toujours besoin d'un toit au-dessus de sa tête ! Même la vie nomade d'antan ou la nouvelle donne établit par les internautes n'y changera rien car l'activité ne peut bouillonner qu'autour d'un lieu fixe et centralisateur ! A chacun de faire de ce lieu un

havre de quiétude où il peut s'épanouir !

S.B.M et influence des matériaux sur la santé

Nous passons le tiers ou la moitié de notre temps de vie dans des habitations qui influencent notre santé. De fait, il est important d'apprendre comment bien aménager le décor intérieur de nos lieux de vie, notamment en utilisant des matériaux inoffensifs et attractifs qu'il reste à reconnaître des autres ! Le S.B.M ou syndrome des bâtiments malsains est méconnu de nos concitoyens ; il révèle que de mauvaises conditions d'habitat génèrent des maladies dans la population, lesquelles sont souvent attribuées à d'autres causes. De fait, on les soigne mal car on ne s'attaque pas au vrai problème de fond !

Le radon ou la radioactivité naturelle

Le radon est un gaz radioactif d'origine naturelle et émanant du sol. Il se concentre dans les caves et dans les lieux sous-terrains mal-ventilés. A la suite d'une longue exposition, il génère de nombreux désagréments qui vont jusqu'au cancer. Il vaut mieux colmater les fissures entre le sol et les murs.

Autres pollutions insidieuses

Nous vivons entourés d'une foule de polluants, tous présents dans l'habitat. Les plus nocifs sont

les solvants, les produits isolants et, en cas d'incendie : le PVC. A posteriori, la meilleure façon d'en réduire les effets, c'est de bien ventiler les pièces chaque jour, surtout si l'habitation est de construction récente. Les matériaux devraient tous être aux normes françaises (NF) ou mieux encore : NF Environnement.

La notion de confort dans les urbanismes d'hier et d'aujourd'hui

Les constructeurs doivent parfois construire des habitats sans grand confort et les gens y aménagent sans attendre mais cette condition s'améliore peu à peu. Humidité et bruit restent les nuisances principales mais on les réduit en allant vivre à la campagne où la vie est souvent moins chère (hors des sites touristiques.) Ne vous pressez pas pour choisir un logement ou pour le rénover : c'est là une astuce qui évite bien des embûches, par la suite.. !

Coût d'un aménagement intérieur et astuces

Se faire plaisir devrait primer sur le budget qu'on s'alloue pour la circonstance. Le bio est plus cher mais plus rentable à long terme, notamment en frais de santé économisés. S'offrir un poster mural à défaut d'une vue sur la mer, c'est déjà un moyen d'élargir son horizon dans un espace limité ! Bien choisir l'orientation de l'appartement et le lieu à habiter devrait être

une priorité pour tous, ce qu'une petite enquête de voisinage permet de préciser.

Fengshui et géobiologie : les sorciers de l'Habitat !

L'art et le cérémonial pour aménager les lieux de vie datent de plusieurs siècles. Le Fengshui est une vieille tradition chinoise qui préconise d'aménager les maisons de manière à ce que l'énergie de l'air, de l'eau et de la terre y circulent au mieux, c'est à dire : sans contrarier la santé des occupants. But louable mais beaucoup d'exagérations ont été greffées sur cet art aussi antique que l'était la géomancie (divination par l'interprétation des formes terrestres modelées sur les ondes telluriques..) La superstition s'est mêlée à l'affaire. Elle a discrédité l'ensemble. Jadis, on construisait sa maison là où on avait vu paître les moutons car de bonnes ondes s'y trouvaient concentrées, ce que l'animal sent instinctivement ! C'était là une application pratique issue de la géomancie. Aujourd'hui, la géobiologie se veut plus scientifique et mêle les techniques modernes aux usages d'hier, tant pour vitaliser un lieu en tenant compte des réseaux énergétiques qui traversent le sol que pour déceler des champs contenant des sources d'eau souterraine. Cela se faisait jadis avec la baguette de sourcier ; de nos jours ça l'est avec des engins électroniques ultrasensibles. Jadis, le radiesthésiste trouvait l'eau avec sa seule baguette mais on visualise maintenant les

réseaux telluriques directement par ordinateur, en se servant de la topographie des lieux photographiés par satellite. On trace les sillages invisibles des lignes de forces terrestres sur des maquettes en trois dimensions. On arrête plus le progrès ! Certes, rien n'est pas à jeter à la poubelle à propos du Fengshui et de la géobiologie, loin s'en faut ! Plus on tient compte de la luminosité d'une pièce, de son taux d'humidité, des formes du mobilier, des aménagements à y faire pour s'y sentir à l'aise et mieux on s'y prélassera ! L'aspect psychologique de l'évocation d'un meuble d'angle dont les ondes de forme perturbent ou non l'harmonie ambiante est d'autant plus fort que l'individu y croit.. L'approche émotionnelle des lieux entre largement en ligne de compte dans le Fengshui. S'il vous faut harmoniser l'environnement intérieur de votre maison pour vous y sentir mieux, faites-le ! Si vous dormez mieux avec la tête du lit orientée au Nord, tant mieux mais essayez d'abord car cela change parfois selon les individus ! Tous ne sont pas « magnétisés » de la même façon car la vie dévie parfois légèrement le centre de gravité énergétique des individus.. La géobiologie définit quant à elle davantage l'aspect purement géologique et énergétique des lieux habitables comme étant l'élément fondamental du bien-être. Les ondes telluriques sont puissantes, les champs magnétiques interfèrent sur l'équilibre énergétique du corps humain. Le fait de dormir au-dessus d'un croisement d'ondes néfastes, à

proximité de sources électriques, tout cela peut engendrer des troubles de santé. Les plus graves mènent à des cancers, à de la dépression nerveuse, au suicide.. Les pollutions sont sournoises car on n'y prête pas garde et on s'y expose durant des nuits entières.. Des années d'accumulation à ces radiations façonnent alors la pathologie.

Résumé

Fengshui et géobiologie ont leurs vertus spécifiques ; le premier agit essentiellement sur un plan psychologique et le second principalement sur la vitalité des gens qui vivent dans un habitat révélant d'interactions énergétiques. Celles-ci s'établissent entre le tellurisme ambiant et la vitalité biologique. L'art d'aménager les lieux de vie devrait toujours s'inspirer de ces disciplines, au plus grand bénéfice de la santé des résidents.

Les conditions micro climatiques du bien-être ambiant

Dans l'appartement, la luminosité, la température de l'air, le taux d'humidité, les variations de pression atmosphérique et la ventilation des lieux agissent directement sur la santé. Mieux on contrôle cela, mieux on se porte ! Mieux vaut éviter l'emploi de matelas à eau et de couvertures chauffantes, à cause de leurs rayonnements contrariant à la longue

l'énergie vitale humaine.

Revêtements muraux isolants et modes de chauffage au naturel

Se chauffer au naturel, cela commence par l'installation d'une isolation non toxique, notamment faite de matériaux sains et dont la rusticité est secondaire face aux nombreux avantages qu'ils offrent pour préserver la santé. Coco, sisal, liège, bois de santal, noix de galle, racine de garance, carthame ne dégagent rien de néfaste. Cheminée et poêle en faïence valent mieux pour les bronches que le chauffage au gaz ou au pétrole : économiques mais polluants. les systèmes rafraîchissants installés dans les murs et les plafonds sont préférables aux climatiseurs. Les ampoules dites économiques éclairent autant que les néons et mieux que les ampoules classiques à incandescence qui chauffent plus qu'elles n'éclairent !

Calcaire, filtres et consommation d'eau

Les traces blanches sur la robinetterie en dit long sur le taux de calcaire présent dans l'eau domestique que nous consommons et les filtres employés contre cela, lesquels emmagasinent des germes et capturent aussi des minéraux utiles au corps. Un moyen simple et économique : laisser reposer de l'eau dans un récipient bien propre afin que les éléments lourds se déposent au fond puis puiser en

surface l'eau ainsi épurée. L'économie d'eau se fait en privilégiant la douche au bain, le mitigeur et le robinet thermostatique aux réglages des jets d'eau chaude et froide. Le carrelage et la pose démontable de lambris en pin (non vernis) dans la salle de bain ont des avantages indéniables contre les moisissures, tout en gérant au mieux l'humidité ambiante du lieu. Le pin non traité dégage un gaz aux vertus apaisantes quand il est mouillé et réchauffé et ce n'est pas un hasard si on en trouve dans les saunas finlandais !

Des parasites dans la maison ?

Le chat demeure le meilleur chasseur contre les bestioles qui squattent peut-être votre logis. De plus, c'est un compagnon câlin ! Les senteurs naturelles fortes chassent la plupart des insectes, notamment la lavande (contre les mites) et le bois de santal qui parfume les armoires. Les acariens, ces insectes microscopiques qui logent dans nos textiles, ils ont une utilité mais leurs déjections doivent être évacuées en époussetant vigoureusement notre linge entre deux lavages et en passant l'aspirateur sur nos matelas.

Des astuces pour un bon nettoyage de Printemps

La pâte de dentifrice nettoie bien les pierreries des bijoux, là où le vinaigre et le jus de citron

quant à eux éclaircissent et lustrent l'or et l'argent. Les eaux javellisées et oxygénées nettoient les pages des vieux livres. Le vinaigre blanc lave les vitres. Additionné à de l'eau gazeuse et amidonnée, séché et frotté, cela nettoie le cuir blanc. Le bicarbonate de soude est fongicide. Le savon noir dégraisse tout à fond. L'huile de lin nourrit les parquets ; additionné de térébenthine et d'alcool ménager, il nettoie en profondeur.

Le rayonnement électromagnétique des appareils ménagers

Les appareils électriques qui nous entourent émettent des rayonnements, nocifs à la longue pour l'homme. Il suffit de les éloigner de soi d'un mètre ou deux et on est assuré de ne plus subir d'effets secondaires, lesquels sont généralement imputés à tort à d'autres causes. Une bonne connexion à la terre et un double interrupteur suffit bien souvent à réduire les émissions électromagnétiques de ces engins que nous employons couramment (télévision, radio-réveil, etc..)

L'aménagement mobilier idéal

Choisir selon ses goûts reste une affaire toute personnelle mais mieux vaut le faire dans des matériaux naturels afin que la santé n'en souffre pas, à la longue.. Des meubles aux angles cassés dans les pièces d'habitations, cela

contrarie la perspective et finit par lasser. Idem des styles criards, des coloris agressifs pour les yeux. Le plus important, c'est de bien dormir, notamment en choisissant un matelas de qualité, de préférence en fibres naturelles posées dans un endroit sain, exempt de pollutions électrostatiques.

Le coin des plantes, la cour et le jardin

De la verdure chez soi, ce n'est pas forcément salissant ! De plus, cela amène plus de vie et de couleur dans votre demeure. Le vert est reposant, le jaune et l'orange donnent une ambiance chaude à votre intérieur. Si vous avez une maison : haies de plantes aromatiques, arbustes à baies, plants de tomates et jardinet, feuillus et verger, tout cela délimitera votre domaine, y apportera couleurs, odeurs, luxuriance et même de l'ombre en été ! Jouez les paysagistes chez vous, c'est plus une affaire de créativité que de spécialistes : à vous de composer votre décor selon vos goûts et vos envies ! Songez à donner de la perspective au décor, en y plaçant des plantes qui vont pousser et remplir l'espace peu à peu ! Les animaux et les végétaux qui vous entourent sont des êtres vivants qui vous transmettent leur vitalité par leur seule présence. Intégrez-en dans votre maison !

L'HOMME FACE AUX ELEMENTS NATURELS

La terre, l'eau, l'air, le feu..

Tous ces lieux où trône la nature, les éléments qui la compose sont globalement et symboliquement trier en 4 éléments principaux, parfois en un 5e aussi.. nous allons les examiner ensemble !

L'Elément Principe TERRE est présent dans les racines, l'assise et la solidité des matériaux, dans le corps physique aussi (squelette et tissus) en tant que densité intrinsèque, expression de la force de cohésion des particules entre elles.

L'Elément Principe EAU est quant à lui présent dans tous ce qui est à l'état liquide : les eaux, les boissons mais aussi l'ivresse, la soif, la vie du torrent qui nourrit les plantes.. Contrairement à L'élément principe TERRE, ce qui est EAU représente tous les corps dont les atomes glissent les uns sur les autres (dans la matière dense, les particules sont fixées les unes aux autres..)

L'élément principe AIR est cet autre état de la matière où les atomes ne sont pas fixés de manière élastique entre eux, ni ne glissent les uns sur les autres mais où ils circulent chaotiquement dans tous les sens.. C'est là l'état des molécules de gaz, notamment. Dans

l'espace en expansion, ces particules enveloppent les corps plus denses, liquides et solides où s'en échappent.

L'Elément Principe FEU est l'état de la matière lorsqu'elle se transforme en énergie, ne laissant que des cendres au fond du creuset des flammes. C'est aussi une des expressions, purement symbolique cette fois, de la quintessence vitale se consumant tel un combustible au feu divin de l'amour, de la passion. Pas seulement symbolique cependant, car l'amour intense libère des échanges physico-chimiques dans le corps ! De cet état fusionnelle naît une sorte d'alchimie du cœur qui peut transcender les sentiments et élever la pensée vers d'autres horizons. On parle alors d'extase, voire de transfiguration car tout l'Etre en est bouleversé et transformé. Cet aspect recèle une énergie colossale.

Tous ces éléments s'assemblent de diverses manières ou sein de ce que d'aucun nomme la « Matéria » : la matière première des choses et des corps. L'eau chaude est majoritairement faite de l'Elément EAU car c'est un liquide. Elle contient également une partie de l'Elément FEU via sa chaleur et l'Elément AIR via sa vapeur. L'eau est élément EAU quand elle est liquide, élément FEU quand elle est sous forme de vapeur ou de gaz, élément TERRE quand elle est solide (cristaux de neige ou de glace..) En fait, les matériaux sont rarement tout FEU ou

toute EAU ou tout AIR ou tout TERRE : ils sont mutables, à la fois solides, liquides, gazeux ou ignés (feu, incandescence, rayonnements..) C'est notamment le cas de la lave qui est tout cela à la fois à diverses phases de son écoulement puis de son refroidissement.

Et puis, il y a des merveilles mal élucidée par la science. Celle-ci a progressé ces derniers siècles mais elle n'en est encore qu'aux balbutiements face aux innombrables mystères que recèle la Nature ! Par exemple, on sait seulement depuis quelques décennies pourquoi la glace de certaines contrées du monde est bleue ou rose. Elle contient des métaux (bleus) ou de microscopiques particules de sable du Sahara (roses) qui sont transportées dans l'air via les vents. En passant par les couches froides de l'atmosphère puis en retombant sur terre sous forme de pluie ou de neige, ces minéraux enrichissent les autres continents de leurs nutriments minéraux. Sans les sables du Sahara, l'Amérique du Sud ne serait pas aussi fertile qu'elle ne l'est car son sol est assez pauvre en minéraux.. La minéralisation, la conchyliation des matières, voilà des effets de l'Elément Principe TERRE dans son application intense. C'est le principe de la fossilisation qui transforme les êtres vivants en pierre, en quelques siècles ! Quand l'élément AIR est prédominant, ses mêmes corps se dessèchent et finissent momifiés. La glace et la tourbe conservent de la même manière les corps qui y

tombent et y meurent, maintenant intact leur intégrité de forme. Pour exemple le chasseur du néolithique retrouvé mort mais intact dans un glacier du Tyrol ! Une matière incarnant totalement l'Elément TERRE, c'est le sable des déserts. Là, Les grains minuscules se combinent parfois avec l'AIR et fait se lever un vent de sable qui dessèche tout. Dans la fournaise du jour, sévit l'Elément FEU que dissipe le froid dès la nuit tombée (Elément Principe EAU), au point que ces écarts de température perpétuels entre le jour et la nuit finissent par casser de plus en plus menues les particules de silicates, donnant ainsi des sables de plus en plus fin et poussiéreux qui s'insinuent dans tous les orifices non-couverts.

Résumé

Symbolisme et physique quantique nomment Eléments ou Eléments-Principe les attributs actifs et naturels qui composent et animent la matière inerte et vivante. L'Elément Principe TERRE s'exprime par la densité compacte, l'AIR par la légèreté et la mobilité, l'EAU par la fluidité et le froid, le FEU par les rayonnements ignés, dont la chaleur et la lumière font partie.. Connaître ses états de la matière permet de mieux contrôler celle-ci, notamment à travers le corps physique.

LA TERRE

« Toutes les richesses viennent de la terre »

(proverbe arménien)

Voyons à présent ces éléments formant la terre et ses énergies spécifiques plus en détail et séparément :

Le sol et l'hygiène de vie

Les sols poreux et perméables à l'eau sont meilleurs pour la santé que ceux qui retiennent l'humidité. Il faudrait javelliser les sols souvent, pour tuer les germes et laver les moquettes afin d'éliminer les acariens. Le chauffage au sol dans les maisons est déconseillé aux gens qui souffrent de problèmes circulatoires. Bien ventiler les pièces d'habitation passe aussi par l'ouverture des portes afin que le brassage d'air soit uniforme du sol au plafond. Le sous-sol est parfois la source de maladies par contamination humide, des émanations remontant dans les habitations. L'eau est vectrice de vie mais aussi parfois de maladie, il faut en tenir compte et ne pas se baigner n'importe où !

Nitrates et pesticides

Nitrates et pesticides se retrouvent dans les nappes phréatiques où ils perturbent le système hormonal des gens qui la boivent car ils passent

en partie le cap de l'épuration. D'où l'importance de boire plusieurs eaux différentes. L'eau de pluie n'est plus vraiment pure, en témoigne les pluies acides qui déciment les forêts ; il est déconseillé de la recueillir pour la boire. Toutes les pollutions ne sont pas dues à l'homme, par conséquent ne culpabilisons pas !

L'homme face à la faune et à la flore

Manger avec le vent dans le dos, laisser pousser le lierre sur un treillis, utiliser des pucerons et des désherbants naturels pour assainir vos plantations, ne pas manger sucré en plein air et ne pas gesticuler à l'approche de guêpes ou d'abeilles, voilà des recommandations simples à observer pour utiliser faune et flore à son avantage et ne pas être importuné !

L'élément principe TERRE et le sens du toucher

Le sens du toucher est un moyen sûr de percevoir son environnement mais il peut être accru jusqu'à percevoir des choses jusque là imperceptibles ! L'Elément TERRE est alors connu différemment, plus en profondeur. En ayant une assise plus enracinée dans la matière via le toucher, on vit mieux sa vie. Construire sa maison en soi-même permet de mieux réussir celle - en briques - de son habitat !

EXERCICE PRECONISE :

exercez-vous à toucher tout ce qui vous entoure dans votre maison et au-dehors ! Comparez ! Pour être vraiment et totalement à l'aise chez vous, il vous faut retrouver les mêmes textures ici et là-bas car votre corps a besoin de cette identification avec la nature. Le fait de vivre dans des logements (et dans des habits) coupe en partie le contact avec la Terre et perturbe l'énergie vitale dont vous avez besoin pour vous ressourcer ! Si vous faites du naturisme, vous comprendrez mieux ce que je veux dire par-là ! Un moyen simple et efficace de ramener un peu de cette nature chez vous, dans votre logis, c'est d'y laisser pousser des plantes en pot mais aussi de trouver des textures analogues à celles de la terre, des écorces d'arbres, des plantes, etc. Les synthétiques sont doux mais votre corps à également besoin de retrouver chez vous des matières plus rustiques et notamment plus odorantes. J'y reviendrai à propos de l'élément AIR..

TRAITEMENTS LIES A LA TERRE

Pour canaliser et densifier en soi l'énergie de la Terre, il y a le placenta qui est une structure intime de la matière, extrêmement importante et prédominante dans la formation des êtres vivants durant leur conception. Une greffe de placenta apporte un regain de vitalité qui se traduit par une meilleure assise dans la vie et

moins de stress ! Il y a aussi les arts martiaux, lesquels agissent davantage sur la vitalité grâce à la respiration et la gestuelle.

L'EAU

« Goutte par goutte, l'eau creuse la terre..

(proverbe populaire)

L'eau, utile et vitale pour les êtres vivants, peut occasionner des catastrophes naturelles, perturber le système nerveux quand elle représente une source d'humidité malsaine ou quand elle catalyse l'électricité statique ambiante. Consommée, l'eau de source est riche en minéraux utiles pour la santé et y compris pour cuire les aliments (pâtes, légumes..)

Souillures aux hydrocarbures maritimes et aux métaux lourds

Les eaux souterraines dans lesquelles nous puisons sont souvent souillées aux hydrocarbures, métaux lourds et agents chimiques rejetés par l'industrie. Idem de la mer dont les coquillages accumulent les toxines. Consommer des fruits de mer restent possible mais parfois hasardeux quand la provenance est indistincte.

Utiliser des produits naturels pour rénover l'habitat participe à l'effort de préservation de la nature qui nous nourrit tous !

UN MOYEN D'ASSAINIR SON HABITAT :

Pour pallier les pollutions dont nous sommes victimes jusque dans notre logis, nous pouvons installer des filtres à eau, nous soigner par chélation au EDTA (un acide aminé qui évacue les métaux lourds emmagasinés dans le corps), par traitement homéopathique de désensibilisation aux toxines, en usant de thérapie gazeuse.. Tous ces traitements usent de l'élément EAU pour nettoyer le corps pollué afin de le régénérer. Ils se font par la voie de l'eau et en intraveineuse. La fluidité des liquides est un moyen de lutte efficace.

Vers une meilleure utilisation du réfrigérateur

Autre aspect matériel rattaché à l'élément EAU : le froid ! Nos frigos nous en fabrique pour conserver nos aliments au frais ! Il est vital d'apprendre à manier soigneusement et à conserver correctement les aliments que nous ingérons pour éviter toute contamination bactérienne ou virale. Gare aux rumeurs non fondées en matière d'hygiène alimentaire. Idem pour la capacité de résistance du corps aux germes : avec du temps, elle est supérieure à ce qu'on imagine !

TRAITEMENTS LIES AUX LIQUIDES

Les traitements de fond usant de l'élément EAU pour nettoyer le corps de ces toxines sont le

drainage lymphatique (surtout par sa stimulation du système lymphatique), ainsi que l'hydrothérapie du côlon qui constitue en un lavement moderne des intestins ; eux qui stockent les déchets et génèrent des maladies quand ils sont mal purgés. Un corps sain, c'est plus de vitalité et de santé !

L'élément principe EAU et le sens du goût

L'eau est le constituant principal des corps vivants et le vecteur de toutes les activités humaines et géoclimatiques mondiales. Tout passe par l'eau qui nourrit la vie ou la dévaste dans des cyclones, qui guérit en transmettant des éléments curatifs, voire en étant.. respirée (émulsion per-fluoro-carbone oxygénée) ! Le goût renseigne sur les aliments ingérés mais permet aussi de deviner le climat à venir en humant l'air sur la langue à la façon des anciens shamans.

L'AIR

« Tant vente qu'il pleut »

(proverbe populaire)

Sans l'oxygène présent dans l'air, point de vie ! Nous avalons 515 litres d'air par jour en moyenne, en rejetons 460 ; le reste est assimilé par le corps. L'air ionisé est bon pour la santé ; on en trouve près des fontaines et des cascades. Installer un ionisateur chez vous va dynamiser votre milieu ambiant (et vous régénérer), en vous relaxant ! Les ions sont des charges électriques négatives véhiculées jusqu'à vous par l'élément AIR de l'air, ses vents, ses cascades..

Utiliser le milieu ambiant

Trop de contraste entre l'intérieur et l'extérieur de votre habitat, utilisation abusive de climatiseurs et air confiné sont des causes de mal-être qu'il vous faut connaître pour les proscrire ! Bien ventiler les lieux d'habitations, se promener en forêt pour s'y vivifier, voilà de bonnes parades ! Mieux vaut connaître le fonctionnement de la Nature pour pouvoir en dupliquer les effets chez soi, y reproduisant les bons aspects ; la Nature a tant de ressources !

La pollution par l'ozone et l'effet de serre

L'ozone protecteur qui vient à disparaître au-dessus des pôles (formant des trous) n'a rien à voir avec celui dû à la pollution automobile et industrielle, lequel stagne surtout au-dessus des villes situées dans des cuvettes géographiques. Le premier ozone guérit les maux (ozonothérapie), tandis que le second s'allie aux CFC et pollue l'air puis monte dans la stratosphère y casser le bon ozone. Pensez à calfeutrer portes et fenêtres chez vous si vous êtes dans une zone concernée par un pic de pollution, le temps qu'elle se dissipe ! Le climat va modifier celui de votre logis. Il faut en tenir compte et prévoir des installations qui normalisent le taux d'humidité et de chaleur chez vous car dans les années qui viennent, les variations atmosphériques seront importantes et perturberont votre santé ! Sécheresse due à l'effet de serre, micro-glaciations, tempêtes et inondations se profilent à l'horizon. Les habitats bien pourvus seront des îlots de paix dans le marasme ambiant ! Point ici de catastrophisme mais un réalisme pragmatique : sommets et traités tentent de préserver ce qui peut encore l'être..

Le bruit : un fléau !

L'air ne véhicule pas que des pollutions et des germes mais aussi du bruit. Veillez à filtrer tout cela si vous voulez passer sainement le tiers de votre vie dans des conditions optimales de confort et de santé ! Trier les sons qui vous

plaisent de ceux qui vous gênent en usant de subterfuges : musiques ou contre-bruits ! Les sons naturels sont généralement relaxants, là où les artificielles sont stressantes ; à chacun de voir comment s'en accommoder au mieux ! Se boucher les oreilles de temps en temps détend bien les nerfs.

L'élément principe AIR et le sens de l'odorat

La désertification est un processus naturel mais l'homme l'accroît et il faudra un jour installer un humidificateur d'air chez soi. L'air est précieux, il est la clef de voûte du processus respiratoire. Facteur vital, il est aussi vecteur d'odeurs : autant d'informations sur le monde qui nous entoure. Plus subtiles, phéromones, fragrances et parfums nous relient à la libido et au psychisme ! L'aromathérapie en découle qui soigne tout en ravissant les sens.. !

LE FEU

*« Feu de joie, feu de Saint Jean, feu de
l'amour, feu de la vitalité,
tu es partout la chaleur de la vie en ses
multiples manifestations ! »*

(Kévin Ticlenn)

Le feu du soleil et des profondeurs

Le feu intérieur qui constitue, nourrit et anime toutes choses et chaque être est une énergie qui s'exprime sous forme de chaleur, de lumière, d'électricité, de magnétisme (ses champs de force), de radiations et autres rayonnements. Le soleil et le magma terrestre du noyau de notre planète en sont la source. Comprendre cela permet d'optimiser sa vie et son habitat en conséquence. Laisser entrer chez soi la lumière et la chaleur du dehors, c'est confortable mais c'est surtout vital. Ceci dit, gare aux coups de soleil et à l'hydrocution par ignorance des dangers liés à la Nature.. ! En tout, évitons les abus !

Modes de chauffage, isolants et éclairage des lieux de vie

Les meilleurs modes de chauffage sont les radiateurs électriques, à bain d'huile, les poêles à bois et les cheminées bien ramonées. Une

installation photovoltaïque posée sur le toit d'une maison est amortie en quelques années et convient à ceux qui habitent une région ensoleillée. Evitons les chauffages dangereux en plus d'être polluants ! Les isolants thermiques et phoniques en matériau naturel, par exemple le liège, sont efficaces et pas forcément plus chers. Le revêtement flocké dont la poussière irrite les poumons lors de sa pose ou de son enlèvement est à proscrire. Evoluer sous un éclairage suffisant est vital pour la santé et pour le moral. User de spots colorés est bon pour les yeux, la chromo-thérapie s'en inspire.

Eviter l'éblouissement est relaxant.

Les rayonnements durs

L'émission de lumières électroniques par les écrans télévisés irrite les yeux qui papillotent, piquent, font voir trouble. Cela énerve sans qu'on fasse le rapprochement avec cette nuisance. On devient parfois même insomniaques, on a des céphalées.. Le remède est simple : plutôt que d'acheter un écran de protection à interposer entre vous et la télé ou l'ordinateur, mettre des lunettes de soleil dotées d'une protection affichée aux UV, cela suffit ! Autre astuce : espacer l'exposition à cette luminosité artificielle ! Un bilan optique à faire une fois l'an est recommandé. Le facteur premier, directement en rapport avec ces appareils, c'est la fatigue oculaire. L'air ambiant,

s'il est trop sec, génère lui aussi des symptômes associés à tort à ceux-ci. Il est plus facile de travailler devant un écran informatique monochrome ou fait de 4 couleurs au grand maximum plutôt que de le rendre multicolore, grâce aux options d'affichage car cela fatigue l'œil. Trop de couleurs stimulent la concentration visuelle mais à la longue, on en pâtit. Les écrans à fond clair sont les meilleurs pour les yeux. De plus, ceux dont le fond est bleu facilitent la concentration mentale. Le bleu et le violet stimulent l'intuition. Un beau bleu-roi comme celui qu'on trouve sur les logiciels de traitement de texte *Word* détient une longueur d'onde quasi-hypnotique. Or, tout ce qui mène à un état plus ou moins subjectif ou second stimule l'intellect et la créativité. Les messages subliminaux venant du programme informatique qui est lu ou du subconscient de l'utilisateur deviennent perceptibles sous forme d'inspirations ! J'ai pu synthétiser des myriades d'informations pour écrire les livres que vous lisez, mieux que je ne l'aurais fait avec mon fond d'écran blanc actuel, grâce au bleu de mon ancien logiciel.. En bref : si vous maniez un ordinateur, je vous suggère un écran bleu pour produire des écrits et un écran blanc pour les corriger. Ces rayonnements électromagnétiques durs (ils frappent l'œil) sont invisibles quoique détectables pour la plupart d'entre eux. Ils génèrent même un champ électromagnétique. Les textiles synthétiques (vêtements, moquettes et murales), les parquets vitrifiés, les literies à

ressort, l'électroménager, les rasoirs et les ventilateurs électriques, les couvertures chauffantes, les téléphones mobiles : tout cela est électrostatique à des degrés variables. Ce n'est pas le champ énergétique en soi qui nuit à la santé, c'est l'accumulation de fatigues provoquées par ces interférences sur la vitalité humaine. Il suffit de se décharger électrostatiquement dans un bon bain chaud de temps en temps et d'aller se ressourcer dans la nature et ce type de malaise s'estompe rapidement ! Dormir trop près d'une source électrique, cela reste une erreur comportementale grotesque, nuisible pour la qualité d'un sommeil réparateur. Autre source de mal-être : l'exposition prolongée aux émissions d'ondes gamma de la télévision. Un champ à basse fréquence du type 50 Hertz comme celui dégagé par les appareils d'usage courant, c'est autorisé mais cela génère malgré tout un nombre de maladies nerveuses absolument effarant, comme me l'a confié un ami médecin, lequel s'est penché sur ce phénomène. Des maladies de nerfs qui se déclenchent à cause de la saturation énergétique dans le corps. Cela va parfois jusqu'à provoquer des tumeurs, une leucémie.. Les porteurs d'un stimulateur cardiaque ou *pacemaker* sont gênés par ces influences électromagnétiques qui perturbent le bon fonctionnement de leurs appareils, lesquels sont ultra-sensibles aux variations de champs. UN pacemaker placé sous la peau doit pouvoir détecter d'infimes variations de l'électricité

nerveuse du cœur pour le relancer avec une impulsion électrique dès que cet organe malade s'arrête, voire de le calmer quand il s'emballe.. Toujours à propos de l'électromagnétisme et ses charges électrostatiques, vérifiez ou faites vérifier la bonne mise à la terre de vos installations électriques ; surtout si elles sont anciennes ! La résistivité de la prise de terre doit être inférieure à 5 ohms. Faites de même pour l'isolation des appareils électriques que vous utilisez couramment, s'ils ne sont plus tout à fait neufs ! Remplacer les sommiers métalliques par du bois, surtout si vous avez des appareillages électriques à proximité ! Traitez les moquettes synthétiques avec un aérosol antistatique, évitez les vêtements en fibre synthétique ou mêlée à plus de 25 % aux fibres naturels ! Ils vous font transpirer davantage que ne le fera un sous-vêtement en coton. La peau ressent ses fibres textiles artificielles comme une agression et produit par conséquent plus de sueur, en réaction. Trop d'humidité ambiante dans l'air accroît encore la conductibilité des revêtements qui accumulent l'électricité statique. Les douches tièdes, les bains, cela favorise les émanations d'ions négatifs qui éliminent ces charges nocives. Les bains d'argile verte (ils doivent être pris de préférence tièdes plutôt que chauds) régulent l'électrisation normale du corps. Mettre 2 poignées de granulés dans une baignoire au $\frac{3}{4}$ pleine est la norme à suivre en la matière, si on veut un résultat optimal ! Manger de manière équilibrée des crudités, prendre des

compléments alimentaires (vitamines, sels minéraux, levure de bière), cela complètera la remise en forme !

Le rayonnement dur des lumières électroniques (télé, écran d'ordinateur..) fatiguent les yeux et induisent des troubles nerveux quand l'exposition est prolongée. Des lunettes de soleil avec une bonne protection aux UV y remédient mais l'idéal reste l'écran protecteur et le bilan optique annuel. L'air ne doit pas être trop sec. Ce ne sont pas les champs électromagnétiques qui nuisent à la santé mais l'accumulation de fatigue que provoquent ces interférences sur le corps ! Se prélasser dans un bain chaud à l'argile verte désintoxique, outre la ballade en forêt pour se redynamiser. Evitons les textiles synthétiques qui accumulent l'électricité statique de nos appareils électriques et autres.

Les nouvelles énergies

Les énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz) seront peu à peu remplacées par de nouvelles, notamment la fusion nucléaire et d'autres sources. Le diester issu de l'huile de colza semble en bonne voie et c'est une énergie biologique saine. Il y aura aussi la fusion nucléaire..

L'ingénieuse adaptation naturelle des êtres vivants

Les cygnes ont un duvet imperméable, le cerf a

deux températures, l'une interne et l'autre externe. La carpe peut vivre sous la glace, à -40°C . Le chien esquimau Malamute résiste au froid polaire extrême ! Les végétaux s'adaptent, quitte à réduire leur taille. Le séquoia a besoin de chocs thermiques pour faire germer ses graines. Les poissons fabriquent de façon endogène un antigel biologique à base de sources protéinées. Dauphins et autres mammifères aquatiques ont des vaisseaux sanguins croisés, ce qui leur permet de maintenir une bonne chaleur périphérique de leur corps quand ils vont dans les mers froides ou les grands fonds glacés. Reptiles et batraciens se laissent geler l'hiver et dégeler au Printemps, leur cœur se remettant à battre. La grenouille le fait en moins de deux heures ! L'ingéniosité animale en matière d'adaptation au climat frise le génie. L'homme lui est malade à la suite d'un simple refroidissement. Cherchez l'erreur ! C'est parce que nous vivons trop isolés de la nature..

Processus ignés et optimisation du sens de la vue

Le jaune freine la croissance végétale, le bleu l'accélère. La lumière agit sur l'humeur des gens. La vitalité dépend des tâches solaires et d'autres facteurs "climatiques". On soigne les dépressions nerveuses avec une lumière vive stimulant l'épiphyse et d'autres glandes. L'homme s'inspire de l'ingéniosité naturelle pour

inventer des systèmes tels l'électroculture qui fournit 50 % de plantes en plus. La spirale de cuivre sur un support d'ébonite fournirait un champ anticancéreux. La vue peut être nettement optimisée en apprenant à mieux interpréter ce qu'on regarde, mentalement puis psychiquement. Le mentalisme étudie les aberrations perceptives et autres particularités des sens.

FAIRE LE LIEN

*« Au champ de l'univers,
tu cueilles ce que tu sème »*

(proverbe iranien)

Les cycles de renouvellement

Tout est changement perpétuel, cyclicité et phases de renouvellement. Faire de même dans son intérieur est un excellent moyen de ne pas se lasser, de restaurer son chez soi et d'innover tout à la fois pour éviter morosité et ennui. Connaître les cycles de la nature permet d'en tenir compte pour mieux vivre. Avoir chez soi une armoire à pharmacie pleine, c'est bien mais connaître les meilleurs moments pour y puiser les médicaments qui soignent : c'est mieux ! Seule une médecine chronobiologique est adéquate à soigner correctement le corps car elle tient compte de l'influence des cycles biologiques.

L'écosystème et les formes de pollutions qui la perturbe

On dit la planète vivante car la vie y évolue sans cesse, dans ses profondeurs et en surface, même dans son ciel (oiseaux, insectes), y compris ses éléments non-vivants mais mobiles (nuages, terres, etc..) Toutes choses et chaque

être sont reliés, imbriqués, interdépendants et forment un écosystème. Il arrive tout de même que ce beau mécanisme naturel de recyclage des déchets et de renouvellement des ressources soit perturbé par l'activité humaine ou celle, naturelle, de volcans. Les pollutions industrielles existaient dès l'Antiquité..

Engrais naturels, filtres bio et inventions

La pollution par les engrais et les pesticides est une vraie source de problèmes sanitaires pour nos concitoyens. En attendant que les résultats de la Recherche entrent davantage dans le domaine public, c'est à chacun de se confectionner des systèmes ingénieux, notamment de filtrage, par exemple aux s'inspirant des inventions montrées dans les Salons de la Recherche et de la Découverte.. !

Les pollutions utiles à la Nature

La pollution sert de nourriture à certaines algues, à des légumes et champignons y compris parmi les comestibles et à des mollusques qui prolifèrent ! La nature colonise des terrains irradiés ou souillés en parfois seulement quelques années, absorbant la radio-activité résiduelle. Il existe même des enzymes pour manger le pétrole déversé par les navires au large des côtes touristiques..

Ecologisme : mythe planétaire ?

L'écologie est la science de l'environnement. L'écologisme est la politisation (parfois à outrance) de l'écologie. Une conscience universelle pour la préservation de l'environnement se met en place dans les populations. Ses effets les plus marquants se verront probablement vers le milieu du XXI^e siècle, pour le bien de tous.. Il y a 50 ans, ce sujet n'était même pas abordé !

O.G.M et nuisances invisibles : jusque dans nos assiettes !

Dormir avec la tête orientée au Nord n'est pas vital pour la santé ; une convention mentale suffit bien souvent à accommoder le corps à l'orientation magnétique qui lui sied le mieux. Des affirmations pseudo-scientifiques prônent toutes sortes de choses dont certaines sont infondées et commanditées par des lobbies industriels, en vue d'orienter les consommateurs vers leurs produits plutôt que vers d'autres plus sains. L'économie politise le débat et oriente le contenu des chartes sur le respect de l'environnement. Les O.G.M sont partout...

Acheter les produits labellisés « Artisans du monde » est un moyen efficace de soutenir les petits producteurs qui sans cela disparaîtront. La politique de consommation actuelle a fait disparaître le quart des forêts du Globe, 40 % des forêts de l'Ethiopie et déjà 10 % des forêts

amazoniennes en seulement quelques décennies, elles qui recèlent la majeure partie des plantes et des fleurs rares qui composent une grande part de nos médicaments. Ce patrimoine part en fumée ! La plus grande menace reste la démographie galopante qui fera porter à la Terre 10 milliards d'âmes d'ici 2050, sauf si une effroyable pandémie apparaît..

La géobiologie

"L'esprit de la vallée ne meurt pas, c'est la femelle obscure. La porte de la femelle obscure est la racine de Ciel et Terre. Ininterrompu, comme perdurant, elle agit sans effort."

Le Tao-Te-King (Lao Tseu)

Origine et définitions

Géobiologie : « science étudiant les rapports énergétiques entre la géologie et la biologie moléculaire. » L'application géobiologique romaine de jadis, c'était de la géomancie. Elle consistait à faire paître des troupeaux de moutons sur des lieux à analyser : si le foie de ces animaux était sain, on estimait que l'endroit l'était aussi ! On construisait même les maisons sur ces endroits-là, par la suite ! Un bon tellurisme garantit le bien-être des gens qui foulent le sol à ces endroits chargés d'énergie

terrestre. Les amérindiens quant à eux installaient leurs tentes là où campaient initialement les chevaux. La géomancie est un dérivé divinatoire de la géobiologie pratique, exploitée jadis par les Anciens. *Géo + Bio + Logie = géobiologie*. "Géo" c'est la Terre, "Bio" la vie et "logos" la loi ou la science. Il s'agit donc de la discipline scientifique qui s'occupe des rapports de force cosmique et tellurique influençant les conditions physico-chimiques qui composent la matière vivante. La géobiologie fait partie des sciences méconnues qui gagnent à conquérir le cœur de tous, pour que chacun puisse connaître la place qui est la sienne dans l'écosystème. Il s'agit d'obtenir une vision globale du monde et des interactions qui existent entre le microcosme humain et le macrocosme planétaire. Pour ne pas politiser le débat, n'est décrit ici que ce qui peut améliorer l'habitat et la santé des occupants !

Résumé

La géobiologie décrit les interactions entre les forces telluriques et cosmiques et la biologie humaine. Nous baignons tous dans un champ bio dynamique vital. On peut s'en servir pour améliorer sa santé, par exemple en disposant le mobilier selon des lignes de forces naturelles favorable au corps, tenant compte de l'emplacement de ceux qui sont présents dans les lieux d'habitations..

Géobiologie et santé

D'honnêtes statistiques prouvent les interactions qui existent entre les réseaux telluriques et le magnétisme humain. L'eau présente dans les rivières souterraines et dans l'humidité des habitations situées au-dessus provoque des fissures à chaque étage. Ce qui influence ainsi les matériaux inertes a également une influence certaine sur le métabolisme des être vivants. L'eau du sous-sol, chargée magnétiquement, ainsi que la magnétite présente dans le sang du sourcier (surtout dans son cerveau) sont des vecteurs permettant la sensibilité aux rayonnements telluriques et aux lignes de force parcourant l'écorce terrestre en longueur et en largeur, formant le quadrillage appelé réseau Hartmann et Curry, du nom de leurs découvreurs. Construire selon le nombre d'or permet de dévier les réseaux Hartmann et Curry hors de la forme pyramidale. La forme ogivale elle, amplifie les ondes dans les cathédrales. Les sons aussi..

Pollutions électrostatiques

Il existe des détecteurs d'ondes électrostatiques, ainsi que des instruments sophistiqués pour avoir la confirmation de celles-ci.. Les montres à quartz « vampirisent » la vitalité ; leur rayonnement n'est pas neutre et fatigue l'organisme. Il faut éviter d'avoisiner les appareillages électriques quand on dort. Il est à

présent prouvé que les téléphones portables émettent des ondes qui s'avèrent nocives pour le cerveau, à la longue.. Il faut écourter les temps de communication en ligne ou se servir d'une oreillette, d'un kit main libre.. !

Architecture, textiles sains et mobilier

Consulter le cadastre permet de savoir sur quoi nous vivons, si une décharge est sous nos pieds et si elle nous pollue insidieusement avec ses émanations discrètes ou délétères.. Dormir à plus de 5 cm des murs permet de ne point subir la radiance du béton qui attaque – paraît-il - les os. Porter des vêtements en textile naturel (coton, laine, lin, cuir non traité..), cela fait moins transpirer la peau et c'est meilleur pour la santé, en général.

Le Nord magnétique

Le Nord magnétique a vraisemblablement changé plusieurs fois dans la longue histoire de notre planète, comme en témoignent des vestiges. Les cataclysmes en découlent parfois. Le magnétisme terrestre subit des variations qui se répercutent sur la biologie du corps humain. On dévie ou on atténue cela en portant des bracelets magnétisés ou en se soumettant à des effets magnétiques orientés notamment dans des machines prévues pour cela (électro-aimants,..)

Ondes de forme

Les formes aussi bien vivantes qu'inertes engendrent des ondes dites formatives qui ont un champ d'action sur les autres formes. On nomme cela « onde de forme » et un effet flagrant, c'est celui engendré par la forme des pyramides qui y momifie ce qu'on y place. Nombre de phénomènes seraient provoqués par l'influence de champs de force électromagnétiques liés à des formes spécifiques.

Un mot sur le Fengshui

Grosso modo, le Fengshui est une discipline chinoise usant d'applications géobiologiques, de symbolisme architectural lié à l'énergie, de concepts philosophiques sur les lieux et les objets, d'idées suggestives, de cérémonies ressemblant à des superstitions, parfois aussi. La logique atavique s'y mêle. Par exemple : le lit sera placé en face de la porte d'entrée de la chambre car un vieux réflexe de positionnement face aux assaillants possibles qui pourraient débouler dans la pièce sera déclaré réconfortant, d'un point de vue psychologique. En effet, le dormeur est face à l'endroit d'où peut venir une menace et il a son sabre sous le lit pour agir promptement si besoin est !

Devenez l'écologiste parfait !

Voici quelques exercices pratiques que vous pouvez tenter. Certains vous sembleront abstraits mais ne les négligez pas ! Ils s'adressent autant à votre esprit qu'à votre corps :

- ressentez les forces en présence autour de vous ! Il vous suffit de le vouloir, de vous mettre à l'écoute de votre environnement ! Les résultats suivront peu à peu : vous vous sentirez mieux connecté à ce qui vous entoure.

- observez les lieux positifs et négatifs où s'installent chiens et chats ; se sont des indicateurs de zones magnétiquement chargées. Dans la nature non-domestiquée : les fourmis aiment l'électricité, à l'inverse des abeilles qui la fuit.

- testez la luminosité adéquate dans les lieux de vie et d'une façon plus générale les lumières : *la visible, la noire, l'éloptique, l'électronique, la cathodique, la virtuelle, le laser, la chromatique* sur vous, en vérifiant votre humeur, votre moral ! La lumière vive est anti-dépressive. Le jaune freine la croissance végétale, le bleu l'accélère. Tenez-en compte si vous vous entourez de plantes d'appartement !

- évitez (si vous le pouvez) d'habiter au-dessus d'un sol granitique (rayonnement dur) ou doté d'une nappe phréatique ou d'une rivière

souterraine (fissures, moisissures, glissements de terrain et humidité), dans le voisinage des pollutions électriques ou électromagnétiques car ils génèrent insomnies, dépressions, cancers.. !

- si vous vivez dans un studio ou une pièce unique, débranchez systématiquement l'antenne de votre télé avant de vous coucher le soir car les rayons gamma de la télé ne sont que partiellement absorbés par les cactus ! Sinon, orientez votre poste à l'inverse du lit.. Réduisez aussi votre exposition à la télé et à l'ordinateur si vous souffrez de douleurs articulaires dans les épaules, de picotements des yeux, de fatigues inexpliquées car ce sont souvent les symptômes d'une intoxication aux rayonnements électromagnétiques de ces engins !

- évitez d'avoir un ou des murs à moins de 5 cm de la tête (émanations de ciment qui attaquent les os et les vapeurs de mercure dans les vieux plombages dentaires, les meubles d'angle (ondes de forme néfastes), la moquette (nid pour acariens) et synthétiques, ainsi que les plaques de faux-plafonds en polystyrène (accumulent l'électricité statique)... Les bâtisses dont les murs sont en toile de jute cachent souvent des fissures à chaque étage, donc un taux d'humidité excessive.

- placez un interrupteur sur les prises électriques des lampes de chevet (précisément sur le fil non-sectionné) qui sans cela rayonnent même

éteintes (c'est prouvé) S'habiller "nature" : *coton, lin, soie, cuir, chanvre* (transpiration moindre et pas d'électricité statique avec ceux-là, sauf la laine.

- éviter autant que possible d'emménager dans une habitation aux angles "durs" (car les ondes qui y règnent sont globalement dis harmoniques ! Préférez-leurs un loft dont les voûtes sont en ogive (vieilles chapelles à rénover) comme c'est le cas dans les cathédrales. Les angles brisés perturbent les énergies internes du corps humain, à la longue.. L'habitat fait tout de bois et de verre est idéal pour la santé.

- cherchez à comprendre les corrélats qui s'établissent entre la perception exacerbée, dite à tort « extrasensorielle » et la géodésique. On se sert de forces géodésiques pour se guérir, pour développer des facultés existantes en soi mais en sommeil. L'eau est un important vecteur d'influence des organismes, en bien comme en mal (selon les cas) Visiblement, la Nature procède par tâtonnements. La vie se structure sans cesse, se complexifie, acquiert plus de mémoire.. Si vous aimez faire des recherches, passionnez-vous en étudiant la déclinaison des Pôles et qui est de + ou - 26 degrés, axée sur la *Grande Ourse*, laquelle a changé de sens au cours de l'histoire, comme l'indiquent la modification du tracé des particules de fer géo-orientée dans les anciens

pots d'argile. Comparez cela avec les événements historiques de l'humanité. Vous serez stupéfait de voir à quel point les hommes subissent les influences et en répercutent les effets dans leur comportement social. L'influence varie selon le climat et beaucoup en fonction des tâches solaires et des lunaisons, selon la sensibilité des individus. Les suicides par exemple augmentent en phase de pleine lune !

- si vous aimez la géologie, l'érosion rapide des matériaux vous fascinera, sauf pour *le verre, le jaspe, le cristal, le jade, l'or..!* Cela vous montrera à quel point la nature finit par tout recouvrir et par gommer les traces du passage de l'homme. Cela vous rappellera à quel point nous sommes peu de choses, en définitive, au regard de la Nature ! Mais gare à l'écologisme démagogique : la flore recouvre tout, même après une irradiation massive et en quelques années à peine ! Ce n'est pas une raison pour tout souiller ni pour crier au crime comme la nature ! De nouvelles espèces succèdent aux disparues et quoiqu'il y ait 1/4 des forêts en moins sur notre globe (en seulement quelques décennies d'industrialisation) et que la désertification accélérée semble ensabler la flore, une autre la remplace. Ozone raréfié, pluies acides, océans souillés mais il y a adaptation de la faune dans tous les cas de figure ! A vrai dire, la Nature s'en sort toujours.. Le seul vrai fléau, c'est l'Homme lui-même ! C'est plus spécifiquement la surpopulation

humaine qui cause le plus de dégâts..

- voyez comme la bionique est intéressante qui copie l'ingéniosité naturelle de la faune et de la flore qui nous entoure ! combinaison de plongée hydrodynamique hyper glissante inspirée de la peau des dauphins et de celle des poissons ou débit accru des lances à incendies par adjonction d'un produit glissant dans l'eau : cela aussi est issu d'une étude de l'aspect glissant du mucus des animaux aquatiques ! Même le velcro, la fermeture-éclair, le tuba s'inspirent de ce qui existe dans la nature (boules de chardon, bouche de certaines fleurs carnivores, trompe d'insectes..)

- amusez-vous à essayer de deviner le temps qu'il fera en prenant comme base de référence les rhumatismes des personnes âgées qui autour de vous s'en plaignent ! La forme et la couleur que prennent les nuages dans le ciel est un indice, les oiseaux qui volent bas à l'horizon en est un autre : celui qui dit qu'il va pleuvoir !

Résumé

Le Fengshui est l'ancêtre de la géobiologie et ajoute l'aspect psychologique à la science de l'habitat sain + quelques coutumes héritées de la superstition populaire. Les méthodes d'expérimentation sont les suivantes : se mettre à l'écoute de ce qui nous entoure ; notez où sont les nœuds énergétiques (là où s'installent les

animaux) ; notez l'influence de chaque couleur sur votre humeur ; éviter d'habiter des lieux chargés, « lourds », oppressants ; débrancher l'antenne de votre télé si vous dormez face à elle (ondes gamma) ; évitez de dormir à moins de 5 cm des murs (radiance du béton) et privilégiez les revêtements en fibres naturelles ; installez un double interrupteur à vos appareillages électriques ou débranchez-les avant de dormir ! Porter des vêtements en textile naturel ! ; évitez les meubles qui cassent les angles et tout ce qui est fait de courbes brisées ; voyez le corrélat étroit qui s'établit entre la géodésie et les crises sociales, entre l'activité solaire et lunaire et le taux des suicides, entre l'environnement et la société des hommes.. ; apprenez à aimer la nature, ses mécanismes, son biotope pour mieux comprendre d'où nous venons, qui nous sommes et où nous allons mais refuser la démagogie politisée des catastrophistes de l'écologisme ; voyez comme la bionique copie l'ingéniosité naturelle du vivant ; devinez le temps en observant la nature et en vous basant sur ses signes avant-coureurs, notamment les rhumatismes des gens !

Les trucs de ma Grand-Mère

Devinez le temps comme le faisait nos grands-mères et les Anciens, c'est à dire en observant le comportement des êtres vivants, l'état des choses et des éléments : c'est possible ! Faire

une liste permet d'y revenir chaque année pour reconnaître les signes avant-coureurs du temps qu'il fera. Les astuces de nos aïeux viennent en droite lignée des Anciens, nos prédécesseurs. Inutile d'habiter à la ferme pour s'en inspirer, il y aura toujours un des éléments cités ici quelque part autour de vous et dont vous pourrez tenir compte ! L'homme a toujours tenté de deviner l'avenir en observant la Nature, les plantes, les astres, etc.. La phytoscopie est une forme de divination basée sur l'observation fine des végétaux. Il y a la zooscopie aussi, etc.. Le ciel lui aussi donne des informations ! Prosaïquement, voici quelques astuces issues de la sagesse de nos grands-mères, lesquelles connaissent bien les réactions des bêtes et des plantes, fortement sensibles aux changements de temps :

Selon l'observation des plantes (*phytoscopie*) :

Ce qui annonce le BEAU TEMPS :

Quand la rose se contracte, il y aura du beau
temps !

La fleur de pavot pointe vers le ciel !

L'oseille s'épanouit !

Le polierva remonte ses branches !

La nigelle (fleur bleue à pétales en lanières) se
redresse fièrement !

Ce qui annonce un temps GRIS, PLUVIEUX :

La tige du trèfle se met au garde à vous !
La laitue s'ouvre !
Les fleurs du pissenlit, du chardon, de la
pimprenelle se recroquevillent.
Les clochettes de la liserne sauvage se referme.
Les écailles de la pomme de pin se resserrent.

Ce qui annonce un climat VENTEUX :

Les feuilles des trèfles se referment..
Les feuilles de polierve se replient..
Le varech (algues en ruban) chante au vent, il y
aura du soleil !
S'il chante anarchiquement : tempête !

Les éléments donnent eux aussi des
informations précieuses sur le temps qu'il fera,
souvent bien avant que la météo ne l'annonce.
Comme suit :

Selon l'observation des éléments
atmosphériques :

- * Si le ciel à l'horizon est orangé le matin et le
soir : vent !
Si le ciel est dégagé, rose le soir, gris au matin
: soleil !
S'il est pâle, rose-gris : pluie !
- * Si les nuages sont des cirrus étirés, des
cumulonimbus tout blancs
ou : disposés en auréole autour des
montagnes = soleil !

Selon l'observation des animaux de compagnie
et bêtes sauvages (Zooscopie) :

SOLEIL : le chat ronronne sans raison
apparente !
Les pigeons et les tourterelles roucoulent
beaucoup !
L'âne se roule dans la poussière !
Le moustique vole en colonne..
L'araignée sort de son trou..
La coccinelle bondit de fleur en fleur !
Les limaces rouges se baladent avec une
herbe sur la queue !
Les moucheron batifolent dès le
crépuscule !
Rouges-gorges et rossignols chantent dès
le matin !
Le corbeau baille au soleil !
Les oiseaux sont très hauts dans les

arbres, volent haut !

PLUIE : le chat se passe la patte derrière
l'oreille gauche
Ou alors il fait sa toilette sur le rebord de la
fenêtre.
Le chien gratte le sol, hume l'air, regagne
son terrier tristement..
L'abeille reste dans sa ruche !
Les pigeons battent des ailes sans
raisons !
Le coq hurle avant la nuit..
L'âne secoue ses oreilles !
La vache se lèche, renifle fort..
Les coccinelles s'accrochent aux doigts !
Verre de terre et escargots deviennent
envahissants..
Les papillons rasant les fenêtres !
Les oiseaux volent bas et
anarchiquement..
Les crapauds "jouent à saute-mouton !"
Les poissons mordent à l'hameçon !

VENT : le chat se gratte le museau !
Le chien se roule fortement par terre.
Les vaches cavalent avec la queue "en l'air
!"
Les gros poissons affleurent en surface !
Les araignées défont leur toile !

Selon l'observation des astres proches
(astroscopie) :

Le soleil : il est écarlate dès l'aube : vent !
S'il chauffe dur de suite : pluie avant la
nuit !
Idem s'il a un halo vapoureux.

La lune est claire et blanche : beau temps !
pâle et hâlée : pluie !
en croissant floue : pluie !
rousse, rouge, rose : vent !

Les 3e, 4e et 5e jour de lune pleine : il y a plus
d'orage !

La pleine lune un jour d'orage annonce des jours
de soleil, par la suite !
Les étoiles chargées dans un ciel pur d'acier
trempé : du soleil de prévu.
Il en va de même si la nuit est constellée
d'étoiles..

Voûte céleste proche, obscure, éteinte : pluie !
Voûte céleste imposante : temps gris !

Selon l'observation des humains :

(analyses comportementales)

Bébé pleure sans arrêt : changement de temps !
Attention : il peut y avoir une autre cause
possible, de nature métabolique ou autre..
Consulter un médecin si cela perdure trop !

Les rhumatisants souffrent : changement de

temps ! Cela est dû aux changements dans le taux d'ionisation atmosphérique, à l'humidité, à la pression de l'air. Les gens qui ont des éléments post-opératoires en eux, surtout ceux qui sont métalliques, ressentent immédiatement que le temps va changer avant que le ciel ne s'obscurcisse, etc..

Analyses des éléments inertes entourant les humains : si les cheveux frisent, que le sel et la farine luisent d'humidité, que le carrelage sèche mal, qu'il y a des bulles dans les flaques, que la menuiserie gonfle, que les outils de jardinage sont bleutés, que leurs manches en bois "collent" aux mains, que les sons lointains sont mieux perçus qu'habituellement, que le feu dans la cheminée renâcle à démarrer : pluie en vue !

LA GEOMANCIE

« La géomancie d'antan consistait à faire paître vaches et moutons sur des lieux à explorer.. Si les entrailles des animaux étaient saines, alors les terres l'étaient aussi ! Plus tard, les hommes bâtissaient leurs maisons sur ces lieux. »

(Kévin Ticlenn)

La géomancie est une autre manière de prévoir le climat mais d'un point de vue social, plutôt ! C'est un vieux mode de divination qui revient à la mode sous une forme plus scientifique, depuis quelques décennies. Cette discipline se base sur l'observation du sol et l'interprétation qu'on peut en faire. C'est notamment le cas en ce qui concerne les figures que font par leurs formes les cailloux et la terre en surface. Les Augures romains se servaient de cette méthode dans leurs pratiques divinatoires. Parfois les temples des divinités étaient construits sur une faille. La pythie inhalait des effluves venus d'une poche gazeuse donnant sur une anfractuosité située dans le sous-sol et arrivant jusque sous ses pieds par des fissures dans le sol de l'édifice. Ce gaz qui remontaient en surface la mettait en transe, procurait en elle une sorte d'euphorie favorable aux visions. Le symbolisme religieux traduit également les agencements g  omantiques des Anciens qui cherchaient dans la lecture des éléments naturels des présages. S'ils étaient funestes,

toute ambition était remise en question ou reportée à une date plus faste ! Ceci dit, méfions-nous de l'interprétation que nous pouvons faire de ce que nous dit la nature, nous aurions parfois envie d'exagérer, comme dans les paroles qui suivent : *« Quand une bourrasque de vent s'élève sur le désert de Gobi, c'est comme si toutes les steppes de la Mongolie chantaient la résurrection d'un antique dieu oublié surgissant d'entre les ruines antiques et ensablées de l'ancien mode.. !* Les Anciens se servaient de leur connaissance des forces géodésiques pour soigner des maladies, générant notamment des ondes saines dans leurs habitations, leurs temples et même dans les mausolées. Les mégalithes par exemple ne sont pas datables au *Carbone 14*. Les alignements de Carnac sont comme le schéma des transistors (par ses circuits intégrés) Est-ce un hasard ? De même, *l'anneau des Nibelungen* en littérature est surtout d'une portée mystique basée sur une onde harmonique s'installant entre l'homme et la nature. Nombre de « Hauts-lieux » religieux sont construits sur d'anciens sites païens sur lesquels on constate qu'existe un champ tellurique émettant des ondes curatives.

La géomancie est un vieil art divinatoire basé sur les expressions de la terre et ses changements en fonction du climat et des bouleversements qui la traverse : de la géobiologie avant l'heure ! La pythie dans l'Oracle de Delphes entrait en transe

pour voir « l'envers des choses » ; ses visions étant suscitées par des émanations provenant des entrailles de la terre et remontant sous le sol des temples, par des fissures, jusque sous ses pieds ! « Dieu tout puissant d'abord planta un jardin et, en vérité, c'est le plus pur des plaisirs humains. C'est le plus grand délassement pour la pensée de l'homme, sans lequel, maisons et palais ne sont que de grossiers ouvrages de sa main ; et l'on s'apercevra toujours que les hommes, tandis que la civilisation se développe vers la politesse et l'élégance, atteignent d'abord à l'architecture monumentale avant d'arriver à la beauté du jardin : comme si l'art des jardins était une perfection plus grande ! »

AUTRES DOSSIERS

Couleurs et chronothérapie

Dans nombre de civilisations antiques, l'influence des couleurs est connue, cela fait partie de ce que l'on appelle le Verbe, l'action vibratoire. Les couleurs-lumière sont des longueurs d'onde qui vibrent et agissent sur la psyché, notamment en passant par les yeux. Dans l'Ancienne Egypte, par exemple, Amon-Ra-Ptah a créé le monde par le Verbe. Le hiéroglyphe qui représente le Verbe a une puissance créatrice. On comprend que pour eux le mot "couleur" est synonyme de "nature", de "disposition", de "qualité" et il est associé à l'essence profonde de l'objet en tant que son noyau, en quelque sorte. Cela faisait que la véritable couleur des dieux étaient un mystère car c'était là leur signature vibratoire. Les couleurs égyptiennes étaient souvent dualisées tout en étant complémentaires ; ainsi les hommes étaient représentés couleur brique rouge, tandis que les femmes l'étaient en jaune, outre le fait qu'elles aimaient s'éclaircir la peau. Autre exemple : la couronne regroupant la Haute et la Basse Egypte associe les couleurs des deux royaume : le rouge et le blanc. Les couleurs ont toujours eu une grande influence dans les civilisations humaines, tant d'un simple point de vue esthétique que pour leurs qualités induites, ce qu'aujourd'hui on nommera la chromothérapie ou thérapie utilisant les couleurs-matière et les couleurs-lumière, plus vives

encore.. Les coloris entre aussi en ligne de compte dans le Feng Shui qui est l'art mobilier et énergétique de l'habitat aménagé, tenant compte des forces telluriques et cosmiques mais aussi des influences psychiques, notamment celle des superstitions, us et coutumes ancestrales, que les asiatiques perpétuent entre eux de génération en générations et dont les spécialistes doivent tenir compte lors de la mise en harmonie de l'ambiance dans les habitats.. Chaque couleur a une importance capitale, là encore ; certaines étant considérées comme fastes et d'autres néfastes sur l'humeur, le moral, etc..

COULEURS-LUMIERE et COULEURS-MATIERE

dans la mythologie et les traditions

NOIR : ce n'est pas une couleur, mais l'absence de lumière et donc des couleurs qui la compose. Le noir en tant que couleur-matière ou matérielle représente la terre noire du Nil, ses limons fertiles. Une écaille de crocodile noir représentait l'idéogramme "noir", qui représente Khem ou Kemet : l'Egypte . Le noir des limons, c'est la renaissance et la régénération de la terre et aussi l'obscur Au-Delà, ce lieu vide où le devenir prend forme ! Osiris est appelé "le Noir", quoiqu'il soit aussi représenté en vert, couleur de

la végétation et cycle des renaissances saisonnières. Anubis, dieu des morts aussi était noir de peau dans les représentations, ainsi que d'autres comme Min, Ahmès-Neferati, patronne des artisans.

BLEU : opposé au rouge, le bleu incarnait jadis la docilité et l'azur infini. Couleur de Amon, un des dieux omniprésents dans l'Égypte ancienne. D'autres civilisations employaient des divinités bleues, notamment en Inde. Parfois avec une barbe bleue, des ailes bleutées.

JAUNE : couleur du soleil et de l'or pâle, rattaché à tout ce qui est éternel, incorruptible et donc impérissable. Les dieux étaient peints en ocre jaune imitant le jaune or. L'électrum, un alliage naturel fait d'or et d'argent, avait ces mêmes propriétés indefectibles et était plus pâle, souvent associé au blanc en tant que couleur pure..

VERT : la végétation verte incarne l'abondance et la renaissance cyclique. Osiris était le dieu de la Nature, "le Grand-Vert", Wadj-wr, en langue égyptienne. C'est aussi un des noms pour la mer Méditerranée ("la Grande Verte") et pour les marais du Delta du Nil. En tant qu'essence universelle de la Vie, "faire des choses vertes" signifie : agir en bien.

ROUGE (deshet) : les déserts brûlés de soleil ont cette teinte agressive, menaçante. "Faire du

rouge" signifie faire mal ou le Mal. Mais rouge est aussi force de vie, couleur du sang, symbole de victoire ou de succès. Couleur du dieu Seth, Souverain du Chaos et du désert, quoiqu'aussi défenseur de Râ, le dieu des dieux. Le rouge c'est aussi la colère, celle des desherou (les "Rouges" serviteurs maléfiques de Seth, inspirant la terreur ; desher-ty signifiant "terrible"). Le verbe "rougir" était synonyme de "mourir" en Egypte ancienne. Les lammes et le sang (senef) étaient aussi associés à la vie jusqu'à la mort, car rouges.

**ODE
A LA
NATURE**

Alain Souchon dans son album intitulé : « Au ras des paquerettes ») 7243 8486222. Comme « La mer » de Charles Trenet, cette chanson me semble être est un des plus beaux hymnes à la Nature :

« Pardon »

*Oh libellules si délicates
Oh les mésanges petites
pattes
Gentil coquelicot pardon
chardon
Et le noble verre de terre
pardon
Le jour se rêve dans
l'aubépine
Les enfants
Chevreuils lancés au-
dessus des fleurs
Chaudes perdrix au tout
petit cœur
Ecureuils renards pardon
vipères

Pardon la pluie, pardon la terre
Le jour se rêve dans la nature
Les enfants le vent les aime
Le vent les aime*

Pardon

*On embête les bêtes avec des
poudres
Avec le DTT et le sulfate de
soude*

Pardon

*En regardant le temps passer dans
la rivière
On voit des métaux lourds et du
sulfate de fer*

Pardon pardon

*On gêne l'oxygène matière première
On a troué l'éther et on perd de l'air*

Pardon pardon

*Pour la côte d'Azur excusez-nous
Pour la côte d'Azur*

Pardon pardon

*Précieux muguet beau citron jaune
Pardon la flore pardon la faune
Le jour se rêve sur les légumes
Les enfants sur le bitume*

*Terre jolie terre notre mère volante
Avec nous dans le ciel et les étoiles
filantes*

Pardon pardon

*Collines fatiguées plaines plates
Pleurez votre peine de nitrates*

Pardon pardon

*Pour cette flotte de plastique
bleue
Qui prend la mer pour les
millénaires*

Pardon

*Terre jolie, terre notre mère
volante
Terre jolie terre notre mère
volante
Avec nous dans le ciel et les
étoiles filantes*

Pardon, pardon..

(Alain Souchon)

BIBLIOGRAPHIE

ADEME « Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie » 27, rue Louis Vicat 75015 PARIS Tel. 01 47 65 20 00 - Fax 01 46 45 52 36 Site Web : WWW.Ademe.fr

ANAH « Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat » 17, rue de la Paix 75002 PARIS Tel. 01 44 77 39 39 - Fax 01 49 27 07 30

ANIL « Agence nationale pour l'information sur le logement » 2, bd Saint-Martin 75010 PARIS Tel. 01 42 02 05 50

ARCANNE « Association de professionnels pour le développement des alternatives en construction écologique » rue de la Fontenotte 39330 PAGNOZ

CAUE « Conseils d'architecture, urbanisme et environnement » 20/22, rue du Commandeur 75014 PARIS Tel. 01 43 22 07 82 – Fax 01 43 21 42 89

CCRIRAD : « Commission de recherche et d'information indépendante sur la radioactivité » ; 471, av. Victor Hugo 26000 VALENCE 04 75 41 82 50 - Fax 04 75 81 26 48. Site Web : www.criirad.com

CHEN You-wa (Docteur) : « Les plantes médicinales chinoises » (Ed. R. Laffont)

FAURE Paul : « Parfums et aromates de l'Antiquité » (Editions Fayard)

KUR Friedrich : « L'habitat écologique » (Editions Terre vivante) 1998

*MUSARELLA & JACQUEMART (Dr) :
« Alimentation, pollutions, habitats »
Vaincre les maladies de notre environnement
(Editions du Rocher) 1994*

*LE DANTEC Denise : « Encyclopédie poétique
et raisonnée des herbes » (Bartillat)*

*L'OBSERVATOIRE DE LA QUALITE DE L'AIR
INTERIEUR 4, av. du recteur Poincaré 75782
PARIS Cedex 16 Tel. 01 46 47 79 62 – Fax 01
46 47 79 69*

*MECHTHILD SCHEFFER : « Les 38
quintessences florales du Dr Edward Bach »
(Editions-Librairie de Médicis)*

*MINISTERE DE L'ENVIRONNEMENT 20, av de
Ségur 75302 PARIS 07 SP Tel 01 42 19 20 21*

*MULOT Marie-Antoinette : « Réponses à 200
maladies par les plantes » (Dauphin)*

*OÏKOS « Les clés de la maison écologique »
(Editions Terre vivante) 2003*

ÖKO-TEST : « Eco-Logis » *La maison à vivre.*
(Editions Könemann) 1998

PELT Jean-Marie : « Les nouveaux remèdes
naturels » (Editions Fayard)

VALNET Jean (Docteur), Duraffourd et Lapraz
(docteurs) : « Une médecine nouvelle ;
phytothérapie et aromathérapie » (Presses de la
Renaissance)

WERNER véronica : « Aromathérapie pour
tous : les huiles essentielles de A à Z » (Editions
Renaissance)

*

Ambiance Zen et idées de cadeaux à faire.
Produits naturels, musiques, encens et parfums
pour la détente, bougies parfumées et pour
éclairer un décor propice à la méditation, hamac,
parasol et mobilier pour s'y détendre,
cosmétiques bio et produits nettoyants sains : le
monde orientaliste est en pleine effervescence !

Quelques adresses du Web

<http://www.legoutdumonde.ch/4556.html>

<http://www.ambiance-zen.com/>

<http://www.savanah-beauté-décoration.com/>

*J'ignore si ces adresses sont toujours à jour
mais il va de soi que vous trouverez celles-ci en
tapant simplement le nom de la société qui vous
intéresse sur Google ou sur un autre moteur de
recherche..*

*D'autres s'y sont sans doute ajouté, ça foisonne,
ce genre d'info.*

Vincent Klein

2013

AUTOPUBLISH inself